

オーブン調理クッキングガイド



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。



オーブンの使いかたのポイント

6

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 …… 8	パン発酵 焼き 中	かぼちゃパン …… 17	パン発酵 焼き 強
ごはんパン …… 9	パン発酵 焼き 中	オニオンパン …… 18	パン発酵 焼き 中
黒糖パン …… 9	パン発酵 焼き 中	グラハムパン …… 18	パン発酵 焼き 中
チョコマーブルパン …… 10	パン発酵 焼き 強	青のリチーズパン …… 18	パン発酵 焼き 強
ベーコンロール …… 11	パン発酵 焼き 強	コーンマヨパン …… 19	パン発酵 焼き 強
セサミパン …… 11	パン発酵 焼き 強	めんたいこパン …… 19	パン発酵 焼き 強
ウインナーパン …… 12	パン発酵 焼き 強	エッグポテトパン …… 20	パン発酵 焼き 強
カレーパン …… 12	パン発酵 焼き 強	ベーコンエピ …… 20	パン発酵 焼き 強
あんパン …… 13	パン発酵 焼き 強	シナモンボール …… 21	パン発酵 焼き 中
クリームパン …… 13	パン発酵 焼き 強	ココアボール …… 21	パン発酵 焼き 中
豆パン …… 13	パン発酵 焼き 強	きなこボール …… 21	パン発酵 焼き 中
コーヒーパーン …… 14	パン発酵 焼き 強	焼き抹茶ドーナツ …… 22	ドーナツ 中
ショコラパン …… 14	パン発酵 焼き 中	焼きココアドーナツ …… 22	ドーナツ 中
ショコラバナナパン …… 15	パン発酵 焼き 中	焼き紅茶ドーナツ …… 22	ドーナツ 中
フルーツケーキパン …… 15	パン発酵 焼き 中	マフィン …… 23	ロールケーキ 弱
レーズンパン …… 16	パン発酵 焼き 中	チョコマフィン …… 23	ロールケーキ 弱
くるみとレーズンの赤ワインパン …… 16	パン発酵 焼き 中	ミニケーキ …… 24	ロールケーキ 中
にんじんパン …… 17	パン発酵 焼き 中	ロールケーキ …… 25	ロールケーキ 中
ほうれん草パン …… 17	パン発酵 焼き 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)
 蒸ししゃぶ …… 26	蒸し野菜 弱	うなぎの温め …… 29	蒸し野菜 弱
蒸し野菜(火の通りにくい野菜) …… 27	蒸し野菜 強	さけのちゃんちゃん焼き …… 30	蒸し野菜 弱
蒸し野菜(火の通りやすい野菜) …… 27	蒸し野菜 中	冷凍えだまめ …… 30	蒸し野菜 弱
蒸しきのこ …… 27	蒸し野菜 弱	蒸しトウモロコシ …… 30	蒸し野菜 弱
鶏だんごと白菜蒸し …… 28	蒸し野菜 中	ギョウザ …… 31	ギョウザ 中
バンバンジー …… 28	蒸し野菜 中	市販のギョウザ(冷凍/チルド) …… 31	ギョウザ 中/弱
蒸し鶏 …… 28	蒸し野菜 中	セロリギョウザ …… 32	ギョウザ 中
なすと豚肉のはさみ蒸し …… 29	蒸し野菜 中	梅じそギョウザ …… 32	ギョウザ 中
アクアパッツァ …… 29	蒸し野菜 弱	ほうれん草と豆腐のギョウザ …… 33	ギョウザ 中

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
いか焼き	33 ギョウザ 弱	市販のシュウマイ(冷凍/チルド)	34 シュウマイ 中/弱
蒸しえび	33 ギョウザ 弱	かにシュウマイ	35 シュウマイ 中
シュウマイ	34 シュウマイ 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	36 フライ 強	シュウマイのえび衣揚げ	46 から揚げ 弱
 ヒレカツ	37 フライ 中	鶏手羽先の甘辛揚げ	46 から揚げ 中
豚肉の香味揚げ	37 フライ 弱	スパイシーチキン	46 から揚げ 中
イタリアン風カツレツ	38 フライ 中	鶏のから揚げ	46 から揚げ 中
一口かつ	38 フライ 中	鶏肉の竜田揚げ	47 から揚げ 中
ささみの梅肉フライ	39 フライ 強	豚のから揚げ	47 から揚げ 弱
ささみフライ	39 フライ 強	フライドポテト(冷凍)	47 から揚げ 中
アスパラの肉巻きフライ	40 フライ 中	ハッシュドポテト(冷凍)	47 から揚げ 中
えびフライ	40 フライ 弱	えびの天ぷら	48 天ぷら 中
いかフライ	41 フライ 弱	きすの天ぷら	48 天ぷら 中
いかリング	41 フライ 弱	 れんこんの天ぷら	48 天ぷら 中
あじフライ	42 フライ 中	 かぼちゃの天ぷら	49 天ぷら 中
きすフライ	42 フライ 弱	 さつまいもの天ぷら	49 天ぷら 中
いわしフライ	43 フライ 弱	鶏の天ぷら	49 天ぷら 強
サーモンフライ	43 フライ 中	なすの天ぷら	50 天ぷら 中
ハムカツ	44 フライ 弱	しいたけの天ぷら	50 天ぷら 中
串カツ	44 フライ 中	ちくわ天	51 天ぷら 中
うずらの卵とウインナーの串揚げ	44 フライ 弱	いかの天ぷら	51 天ぷら 強
コロッケ	45 フライ 中	あじの天ぷら	51 天ぷら 強
スコッチエッグ風かぼちゃコロッケ	45 フライ 中		

オープン調理「グリル」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	52 魚丸焼き 中	にしんの塩焼き	54 魚丸焼き 中
あじの塩焼き	53 魚丸焼き 中	塩さんま	54 魚丸焼き 弱
いさきの塩焼き	53 魚丸焼き 中	塩ざけ	54 魚切身干物 中
たいの塩焼き	53 魚丸焼き 中	塩さば	54 魚切身干物 中

オープン調理「グリル」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)
さんまの開き	55 魚切身・干物 中	えび	60 貝焼き 中
あじの開き	55 魚切身・干物 中	さざえ	60 貝焼き 強
はたはた	55 魚切身・干物 弱	ほたて	61 貝焼き 中
ししゃも	55 魚切身・干物 弱	はまぐり	61 貝焼き 弱
ほっけの開き	56 魚切身・干物 中	ハンバーグ	62 ハンバーグ 中
かますの干物	56 魚切身・干物 強	チーズ入りチキンハンバーグ	62 ハンバーグ 中
にしんの干物	56 魚切身・干物 中	れんこんハンバーグ	63 ハンバーグ 中
きんきの干物	57 魚切身・干物 中	お好み焼き	63 ハンバーグ 弱
赤魚の干物	57 魚切身・干物 強	鶏のハーブ焼き	64 肉類 野菜 中
たいの塩焼き(切身)	57 魚切身・干物 強	焼きとり(塩)	64 肉類 野菜 弱
さわらの西京漬け	58 つけ焼き 中	鶏手羽先のつけ焼き	64 肉類 野菜 弱
ぶりのつけ焼き	58 つけ焼き 中	鶏手羽中の塩焼き	64 肉類 野菜 弱
さけのかす漬け	59 つけ焼き 弱	骨付きもも(塩)	65 肉類 野菜 強
かじきまぐろのみそ漬け	59 つけ焼き 弱	牛肉串焼き	65 肉類 野菜 弱
焼きとり(たれ)	59 つけ焼き 中	焼き野菜	65 肉類 野菜 弱

オープン調理「ヘルシー」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	66 肉類 中	あじの開き	68 魚切身・干物 中
鶏手羽先のつけ焼き	67 肉類 弱	かき揚げ温め	69 揚げ物温め 弱
鶏手羽中の塩焼き	67 肉類 弱	とんかつ温め	69 揚げ物温め 中
骨付きもも(塩)	67 肉類 強	コロッケ温め	69 揚げ物温め 中
焼きとり(塩)	67 肉類 弱	フライドチキン温め	69 揚げ物温め 強
塩ざけ	68 魚切身・干物 中	天ぷら温め	69 揚げ物温め 中
塩さば	68 魚切身・干物 中	アジフライ温め	69 揚げ物温め 中
さんまの開き	68 魚切身・干物 中	から揚げ温め	69 揚げ物温め 中

オープン調理「網焼き」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)
牛肉串焼き	70 肉類 野菜 弱	塩さんま	71 魚丸焼き 弱
あじの塩焼き	71 魚丸焼き 中	さんまの塩焼き	72 魚丸焼き 中
いさきの塩焼き	71 魚丸焼き 中	鶏のハーブ焼き	72 肉類 野菜 中
たいの塩焼き	71 魚丸焼き 強	焼き野菜	73 肉類 野菜 弱

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
肉巻きアスパラ ……………	73 肉類・野菜 弱	照り焼きチキンピザ ……………	76 ピザ 中
焼きとり(塩) ……………	74 肉類・野菜 弱	シーフードピザ ……………	76 ピザ 中
骨付きもも(塩) ……………	74 肉類・野菜 強	サラダピザ ……………	77 ピザ 弱
鶏手羽先のつけ焼き ……………	74 肉類・野菜 弱	フルーツピザ ……………	77 ピザ 弱
鶏手羽中の塩焼き ……………	74 肉類・野菜 弱	市販のピザ(冷蔵/冷凍) ……………	77 ピザ 弱
ミックスピザ ……………	75 ピザ 中		

オープン調理「網焼き(手動)」コースで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択コース)	(レシピ名)	(選択コース)
パエリア ……………	78 オープン 260℃	いかのみそ漬け焼き ……………	86 グリル上下 強
トースト ……………	79 トースト	焼き明太子 ……………	86 グリル上下 中
ピザトースト ……………	79 トースト	さんまのみりん干し ……………	87 グリル上下 強
フレンチトースト ……………	79 オープン 280℃	小あじのみりん干し ……………	87 グリル上下 中
フォカッチャ ……………	79 オープン 200℃	いわしの丸干し ……………	87 グリル上下 中
野菜のグラタン ……………	80 オープン 220℃	スルメ ……………	87 グリル上下 中
マカロニグラタン ……………	81 オープン 220℃	キッシュ ……………	88 オープン 180℃
ドリア ……………	81 オープン 220℃	アップルパイ ……………	88 オープン 200℃
ラザニア ……………	81 オープン 220℃	なめらかプリン ……………	89 オープン 140℃
ハンバーグのホイル焼き ……	82 オープン 280℃	焼きりんご ……………	89 オープン 180℃
鶏肉と長ねぎのホイル焼き ……	82 オープン 280℃	いちごのショートケーキ ……	90 オープン 160℃
生ごけのホイル焼き ……………	83 オープン 280℃	ブラウニー ……………	91 オープン 160℃
ほたて貝ときのこのホイル焼き ……	83 オープン 280℃	チョコチップケーキ ……	91 オープン 160℃
かぼちゃのホイル焼き ……	83 オープン 280℃	紅茶ケーキ ……………	91 オープン 160℃
ローストビーフ ……………	84 オープン 260℃	フルーツタルト ……………	92 オープン 180℃
ピリ辛ウィング ……………	84 オープン 220℃	パンプキンタルト ……	92 オープン 160℃
ラムチョップ ……………	84 オープン 240℃	アーモンドタルト ……	93 オープン 160℃
焼きなす ……………	85 オープン 260℃	アプリコットクラフティー ……	93 オープン 160℃
焼きパプリカのマリネ ……	85 オープン 260℃	ホワイトロシエ ……	94 オープン 140℃
焼きいも ……………	85 オープン 240℃	マドレーヌ ……………	94 オープン 160℃
焼きおにぎり ……………	85 オープン 240℃	モカチョコマドレーヌ ……	94 オープン 160℃
冷凍焼きおにぎりの温め ……	85 オープン 190℃	きなこパフ ……………	95 オープン 140℃
厚揚げ ……………	86 オープン 240℃	チョコパフ ……………	95 オープン 140℃
さつま揚げ ……………	86 オープン 260℃	クッキー ……………	95 オープン 160℃

オーブンの使いかたのポイント

グリルパン・フタについて

●グリルパン・フタはオーブン庫内専用です。

使い始める前に

- グリルパン・フタを使い始める前に、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗い、乾いたふきんで水気をしっかりふき取る。

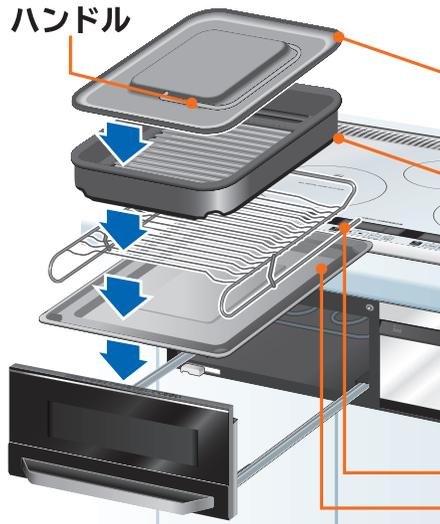


調理による変色について

- フタは、素材の特性からヒーターの加熱によって変色します。性能上問題ありませんので、そのままお使いください。

調理の準備

- 材料は、グリルパンを焼網の上にセットしてから並べてください。
- 材料は、グリルパンからはみ出さないよう中央にのせてください。また、蒸し野菜なども均等に広げて、フタが浮き上がらないようにしてください。
- 材料の厚さや器や型の高さは4cm以下にしてください。



フタ

オーブン庫内専用

- ドアを閉める前に、ハンドルをしっかりとしつかりとフタに押しつけてください。

グリルパン

オーブン庫内専用

- グリルパンは、水受を手前側して、焼網の上にセットしてください。



水受

手前側

焼網
受皿

材料ののせかた



手前側

- 材料は、グリルパンの中央にのせてください。手前側と奥側は、焼き色が薄くなることがあります。

かけ水のしかた



手前側

- かけ水は、水の量を守り、材料全体にしつかりと回しかけてください。

過熱水蒸気(給水)のしかた



手前側

- 過熱水蒸気は、グリルパン手前側の水受到水約10mL(目安:段差部分まで)を入れてください。

お知らせ

- グリルパンは消耗部品です。材料のこびりつきがひどい場合は、グリルパンを買い替えてください。(→取扱説明書 P.4)
- アルミホイルにシリコンなどがコーティングされたフライパン用ホイルや魚焼きホイルなどを使用すると調理物がグリルパンに付着しにくく取り出しやすくなります。使用する際は、アルミホイルに記載の注意事項をよくお読みのうえ、正しくお使いください。また、次の点もご注意ください。
 - ・アルミホイルがグリルパンからはみ出さないようにする。
 - ・アルミホイルだけの空だきはしない。 ・アルミホイルは使用のたびに交換する。
 - ・アルミホイルは網焼き調理に使用しない。(コーティング材が溶けるおそれがあります)

注意



- 調理終了後の、仕上がり確認やグリルパンを取り出す場合は、グリルパン・フタ・ハンドルなどオーブン周辺が熱くなっているため、やけどに注意する。乾いたふきんを使ってしっかりと持ち、注意して取り出す(やけどの原因)
- フタを開けるときは、乾いたふきんでハンドルをしっかり持ち、持ち上げるときはフタの傾きに注意する。また、その際に蒸気やフタの裏側についた高温の水滴が落下するので注意する。(やけどの原因)
- グリルパンは、傾けすぎると調理物や調理物から出た脂などがこぼれるおそれがあるので、傾けすぎないように、ゆっくりと手前から取り出す(こぼれた場合は、やけどに注意してふき取ってください)

パンの分量について

→ P.8~21

- 作るパン(生地)の量によって、分量を設定できます。

0.5 斤 … レシピの半分の材料で調理するとき

標準
1.0 斤 … レシピ通りの材料で調理するとき

1.5 斤 … レシピの1.5倍の材料で調理するとき

- 「パン」は、グリルパンに生地を並べてのせ、フタをしてから焼網の上にのせてください。

生地の並べかた (かんたんパンの場合)



少量コースについて (材料が半分以下で、少量を調理するときに使います)

- **グリル** **焼き蒸し** **ノンフライ** **ヘルシー** で選択できます。
- **少量** マークがついているレシピで選択できます。
- 少量コースを選ぶと少量に適した制御を行ないます。

設定のしかた

1 メニューを選択、決定した後、

少量 を押す

- もう一度 **少量** を押すと解除できます。



材料ののせかた

- 材料はグリルパンの中央にのせてください。下図の例を参考にしてください。

さんまの塩焼き



手前側

鶏のハーブ焼き



手前側

キスの天ぷら



手前側

焼き蒸し 調理のコツ

- かけ水の量は減らさないでください。
- グリルパンを焼き網の上にセットしてから材料を入れると、きれいに並べられます。
- 蒸し野菜などは、グリルパンのフタが閉まるよう、均等に並べて調理してください。

ヘルシー 調理のコツ

- グリルパン手前側の水受に入れる水の量は減らさないでください。

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)

標準計量カップ・スプーンでの質量表

(1mL=1cc)

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

オーブン調理

「パン・菓子」

メニューで調理するレシピ

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斤のときは半分材料で、1.5斤のときは1.5倍材料で調理ができます。

かんたんパン

パン 発酵 焼き
仕上がりの目安
「中」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

- 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⅓)
 - ぬるま湯(約30℃)・140mL
 - バター(室温に戻す)・20g



調理のこつ

- 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。
- 生地はボールに入れてもできます。
- こね上げの目安は、粉の固まりがなくなり、生地が袋から離れて、薄くのばした部分に指をあててみて、ガムのようにのびるのが目安です。
- 生地の分割や丸めるとき、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。
- 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。



【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、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ぐるぐる転がすか、両手でVの字を描くように転がす。



- ④ 生地をスクッパーで8等分し、1個ずつなめらかな面を表に出し丸め、閉じ目を下ににして、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。



- ⑤ ④を焼網にのせ、「パン・菓子」メニューの「パン 発酵 焼き」「1.0斤」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●並べかたの例



ごはんパン

パン 発酵 焼き
仕上がりの目安
「中」



材料（8個分【1.0斤】）〈加熱時間の目安：約61分〉

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

【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 かんたんパンの作りかた②～⑤を参照。



黒糖パン

パン 発酵 焼き
仕上がりの目安
「中」



材料（8個分【1.0斤】）〈加熱時間の目安：約61分〉

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ① | 強力粉・230g |
| | 黒砂糖（粉状のもの）・40g |
| 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1/3） |
| | ぬるま湯（約30℃）・130mL |
| | バター（室温に戻す）・20g |

【作りかた】

- ① かんたんパンの作りかた①～⑤を参照。



- 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。

チョコマーブルパン



材料(2本分[1.0斤])<加熱時間の目安:約63分>
0.5斤 **1.5斤** はできません

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

ぬるま湯(約30℃)・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
 ③ 合わせて混ぜておく。
 バター・12g

<チョコレートシート(折込用)>

【作りかた】

- 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のばす。
- ③ 粗熱が取れたら冷蔵庫で10分以上冷やす。



<生地>

【作りかた】

- ④ P9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、生地中央に③をひし形になるように置く。
- ⑥ 生地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、めん棒で押しおのばすようにして、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おのばすようにして、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をグリルパンに縦に2列、中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑪ ⑩を焼網にのせ「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。



- 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おのばすと、生地とシートがなじみやすくなります。

ベーコンロール



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- 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
乾燥パセリ・適量

【作りかた】

- ① P9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、乾燥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グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④ ③を焼網にのせて「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。



セサミパン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- 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 P9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、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③ ②を焼網にのせて「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。



ウインナーパン



パン発酵焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- 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⅓)

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

【作りかた】

- ① P9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。グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④ ③を焼網にのせ「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。



カレーパン



パン発酵焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- ① 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⅓)

ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g

- ② 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
③ キーマカレー(レトルトパウチ)・120g
④ 混ぜて8等分しておく。

パン粉・適量

【作りかた】

- ① P9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、④を包みパン粉をまぶす。閉じ目を下にして、グリルパンに縦4個を2列、中央によせて並べのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④ ③を焼網にのせ「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。



あんパン



パン発酵焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------|
| ① | 強力粉・230g | ぬるま湯(約30℃)・140mL |
| | 抹茶・5g | バター(室温に戻す)・20g |
| | 砂糖・14g(大さじ1½) | 粒あん(1個20gに丸める)・160g |
| | 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⅓) | |

【作りかた】

- P9のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸める。
- 直径約10cmにのぼし、あんを包む。閉じ目を下にして、グリルパンに縦4個を2列、中央によせて並べのせ、生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を焼網にのせ「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。



クリームパン



パン発酵焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- | | | |
|---|---|--------------|
| ① | 強力粉・230g | <カスタードクリーム> |
| | ココア・8g | 卵黄・2個分 |
| | 砂糖・14g(大さじ1½) | 砂糖・40g |
| | 塩・2g(小さじ⅓) | 薄力粉・大さじ1 |
| | ドライイースト
(顆粒状で予備発酵不要のもの)
・4g(小さじ⅓) | コーンスターチ・大さじ1 |
| | ぬるま湯(約30℃)・140mL | 牛乳・200mL |
| | バター(室温に戻す)・20g | バター・20g |
| | | バニラエッセンス・少々 |

【作りかた】

- 適温クッキングガイドP27を参照して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。
- 上記、あんパンの作りかた①～④を参照。(③の「あんを包む」をカスタードクリームにする)

豆パン



パン発酵焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- | | |
|---|---------------------------------|
| ① | 強力粉・230g |
| | 抹茶・5g |
| | 砂糖・18g(大さじ2) |
| | 塩・2g(小さじ⅓) |
| | ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ⅓) |
| | 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】

- P9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にのぼし煮豆2/3を包み、軽く押さえてのぼし残りの豆を包む。閉じ目を下にして、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ②を焼網にのせ「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。



コーヒーパン



パン発酵 焼き
仕上がり目安
「強」

【作りかた】

- ① P9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グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。
- ④ くるみを③の上のにせ、軽く押さえて、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤ ④を焼網にのせて「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」キーを押す。
- ⑥ 粗熱が取れたら、アイシングをかける。

材料(8個分[1.0斤])(加熱時間の目安:約63分)

- 強力粉・230g
- インスタントコーヒー・8g
- ④ 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⅓)

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

アイシングの作りかた

- 粉砂糖・27g(大さじ3)
- 水・小さじ1

【作りかた】

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



ショコラパン



パン発酵 焼き
仕上がり目安
「中」

【作りかた】

- ① P9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本ずつ編み込みグリルパンに縦2本、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を焼網にのせ「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 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。

材料(2本分[1.0斤])(加熱時間の目安:約61分)

- 強力粉・230g
- ココア・8g
- ④ 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⅓)

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



ショコラバナナパン



パン発酵焼き
仕上がりの目安
「中」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

- ① 強力粉・230g
ココア・8g
- ② 砂糖・40g
塩・2g(小さじ1/3)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1/3)
- ③ パナナ(つぶす)・70g
牛乳(約30℃)・70mL
- ④ 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

【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、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、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせ、図のように生地に包丁などで切り目を入れる。霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤ ④を焼網にのせ「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。



フルーツケーキパン



パン発酵焼き
仕上がりの目安
「中」

材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

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

【作りかた】

- 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、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、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑤ ④を焼網にのせ「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。
- ⑥ 焼き上がったら熱いうちにシロップを塗る。



シロップの作りかた

- ① 砂糖・15g
水・30mL
ラム酒・小さじ1/2

【作りかた】

鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋に①を入れ「弱火」で加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、粗熱が取れたらラム酒を加える。

レーズンパン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

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

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

【作りかた】

- ① P9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、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④ ③を焼網にのせ「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。



くるみとレーズンの赤ワインパン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

- 〔強力粉・180g
全粒粉・50g
砂糖・14g(小さじ1½)
塩・2g(小さじ1/3)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1⅓)〕

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

【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 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、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、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑥ ⑤を焼網にのせ「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。



にんじんパン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

①	強力粉・230g	②	ぬるま湯(約30℃)・70mL
	砂糖・14g(大さじ1½)		にんじん(すりおろす)・100g
	塩・2g(小さじ1/3)		③合わせておく。
	ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) ・4g(小さじ1/3)		バター(室温に戻す)・20g

【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 P9のかんたんパンの作りかた②～⑤を参照。

ほうれん草パン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

ほうれん草・100g	牛乳(約30℃)・約60mL	
①	強力粉・230g	バター(室温に戻す)・20g
	砂糖・14g(大さじ1½)	
	塩・3g(小さじ1/2)	
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)・4g(小さじ1/3)	

【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 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)
- ④ P9のかんたんパンの作りかた②～⑤を参照。

かぼちゃパン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

かぼちゃ(一部皮を残し茹でておく)・200g	②	強力粉・230g
①		砂糖・14g(大さじ1½)
		塩・2g(小さじ1/3)
		ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ・4g(小さじ1/3)
ぬるま湯(約30℃)・130mL		
バター(室温に戻す)・20g		

【作りかた】

- ① 茹でたかぼちゃの皮は飾り用に取っておく。身はつぶして50gを生地用、残りを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 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②を入れて混ぜ合わせ、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)
- ④ P9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、グリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、飾り用の皮をのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ⑥ ⑤を焼網にのせ「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。



オニオンパン



【作りかた】

- ① P9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、グリルパンに縦4個を4列、中央によせ並べてのせる。生地を手で軽く押さえ、霧を吹きかけてフタをする。
- ④ ③を焼網にのせ「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。

材料(16個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

- 強力粉・230g
- ブラックペッパー・2.5g(小さじ1強)
- ④ 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 玉ねぎ(約8mmの角切り)・70g
バター(室温に戻す)・20g フライドオニオン・25g



調理のこつ ●新玉ねぎは、水分が多いので不向きです。



グラハムパン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約61分〉

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

ぬるま湯(約30℃)・130mL
バター(室温に戻す)・20g

【作りかた】

- ① P9のかんたんパンの作りかた①～⑤を参照。

青のリチーズパン



材料(8個分[1.0斤])〈加熱時間の目安:約63分〉

- 強力粉・230g
- 青のり・10g
- ④ 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

【作りかた】

- ① P9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、グリルパンに縦4個を2列、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を焼網にのせ「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。

コーンマヨパン



材料(8個分[1.0斤])(加熱時間の目安:約63分)
1.5斤]はできません

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

ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g

- ② ハム・8枚
コーン(缶詰め粒)・80g
マヨネーズ・適量



【作りかた】

- P9のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、ハムよりひとまわり大きめに薄くのばし、ハムをのせて丸める。合わせ目を閉じ、閉じ目を内側に合わせて折り曲げ、押し曲げた部分に包丁で縦に切り込みを入れ広げる。
- ②の上にコーンをのせ、マヨネーズをかけたら、グリルパンに縦4個を2列、中央によせて並べてのせ、霧を吹きかけてフタをする。
- ③を焼網にのせ「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。

めんたいこパン



材料(8個分[1.0斤])(加熱時間の目安:約63分)

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

ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g

- ② じゃがいも(サイコロ状に切り茹でて冷ましておく)・80g
明太子・50g
マヨネーズ・20g
③ 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

【作りかた】

- P9のかんたんパンの作りかた①～③を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばしチーズをのせ②を包み閉じ目を下にして、グリルパンに縦4個を2列、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。
- ②を焼網にのせ「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。



エッグポテトパン



パン発酵 焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(8個分[1.0斤])(加熱時間の目安:約63分)

- ① 強力粉・230g
砂糖・14g(小さじ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⅓)
- ぬるま湯(約30℃)・140mL
バター(室温に戻す)・20g
- ② ゆで卵(1cmの角切り)・1個
じゃがいも(茹でてつぶす)・150g
フライドオニオン・8g
ベーコン(1cmの角切り)・1枚(18g)
マヨネーズ・適量
塩・こしょう・各適量
- ③ 混ぜ合わせて8等分しておく。
パン粉・適量

【作りかた】

- P9のかんたんパンの作りかた①～⑤を参照。
- 生地をスケッパーで8等分して丸め、直径約10cmにのばし、②を包み丸め、パン粉をまぶす。閉じ目を下にして、生地を手で軽く押さえグリルパンに縦4個を2列、中央によせ並べてのせる。霧を吹きかけてフタをする。
- ②を焼網にのせ「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。



ベーコンエピ



パン発酵 焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(2個分[1.0斤])(加熱時間の目安:約63分)
0.5斤|1.5斤 はできません

- ① 強力粉・130g
薄力粉・40g
砂糖・2g(小さじ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)
- ② レモン汁・2g
ぬるま湯(約30℃)・98mL
合わせておく。
- 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

【作りかた】

- グリルパンとフタの内側にバター(分量外)を薄く塗っておく。ポリ袋に①を入れて、ふって混ぜ合わせ、②を加えて少し空気を入れポリ袋の口を閉じ、両手で揉んで粉と水分をよく混ぜ合わせる。(約1分)
- 袋のままのし台に置き、外側の生地を中へ入れ押しつける。少しずつ回しながらそれを繰り返す。
- 約10分ほどこねて生地がまとまってきたら、ポリ袋から取り出し、のし台の上に置く。
- 生地をスケッパーで2等分し、ベーコンよりひと回り大きき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。閉じ目を下にしてグリルパンに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。
- ④を焼網にのせ「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。



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])〈加熱時間の目安:約61分〉

- ① 強力粉・230g
砂糖・14g(小さじ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⅓)

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

【作りかた】

- ① P9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、グリルパンに縦4個を4列、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を焼網にのせ「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。

〈シナモンパウダー〉 材料

- ② 〔シナモンパウダー・適量
グラニュー糖・適量
③合わせておく。〕

〈ココアパウダー〉 材料

ミルクココア(粉末)・適量

〈きなこパウダー〉 材料

- ③ 〔きなこ・適量
砂糖・適量
④合わせておく。〕



調理のこつ

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

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)
 〈加熱時間の目安:約15分〉



ドーナツ
仕上がり目安
「中」

<抹茶味>

① 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

<ココア味>

① 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>

① 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

【作りかた】

- ① ボウルに①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。
- ② 打ち粉(分量外)をしたのし台に、①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。
- ③ グリルパンにドーナツをのせ「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。
- ④ デコレーションを飾る。(作りかた:下記参照)

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、①で混ぜ込んでもよい。
- 型抜きして余った生地は直径約3cmに丸めて、グリルパンに並べてのせ、「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。



デコレーションの作りかた

<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

<チョコがけ>

ホワイトチョコレート・40g

<その他>

カラースプレー・適宜
 アラザン・適宜

【作りかた】

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 仕上げにカラースプレーやアラザンで飾る。

マフィン



ロールケーキ
仕上がり目安
「弱」

材料(6号のアルミカップ型8個分)
(加熱時間の目安:約23分)

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 ①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グリルパンにのせ、「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。

チョコマフィン



ロールケーキ
仕上がり目安
「弱」

材料(6号のアルミカップ型8個分)
(加熱時間の目安:約23分)

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 ①を入れへらでさっくり混ぜ、生クリームを入れて混ぜる。最後にチョコチップを入れて混ぜる。
- ③ 型に②の生地を分け入れる。
- ④ ③をグリルパンに並べてのせたら、「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。



ミニケーキ



材料(23×18cmのアルミホイル型1個分)
 〈加熱時間の目安:約25分〉

- 卵・2個
- 砂糖・40g
- バニラエッセンス・少々
- ① 薄力粉・40g
- ② ココア・5g
- ③ 合わせておく。
- ④ 牛乳・大さじ 3/4
- ⑤ バター・7g
- ⑥ 合わせて加熱し溶かしておく。
- ホイップクリーム(チョコ)・適量
- チョコレート(飾り用)・適量
- ダークチェリー(シロップ漬け 細かく刻む)・4粒

【作りかた】

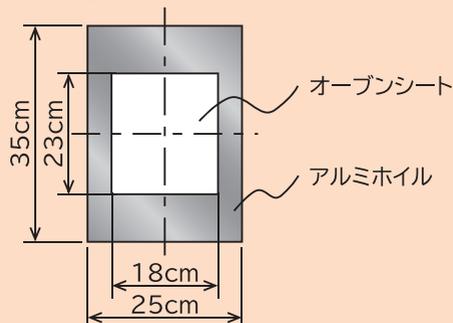
- ① アルミホイルで型を作る。(作りかた:下記参照)
- ② ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ①をふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、⑥を加えて手早く混ぜる。
- ④ ③を①の型に流し入れ表面を平らにする。
- ⑤ ④をグリルパンにのせたら、「パン・菓子」メニューの「ロールケーキ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ⑥ 焼き上がったら粗熱を取り、ラップをかけて冷ます。アルミホイル、オープンシートをはがし3等分に切る。ホイップクリームを塗り、ダークチェリーを散らして3段に重ねる。上にチョコレートを飾り4等分する。

23×18cmのアルミホイル型の作りかた

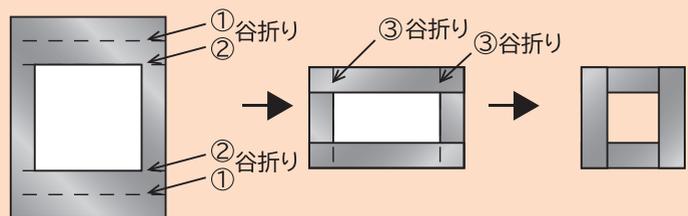
準備するもの

- ・アルミホイル(35×25cmに切ったもの)・2枚
- ・オープンシート(23×18cmに切ったもの)・1枚

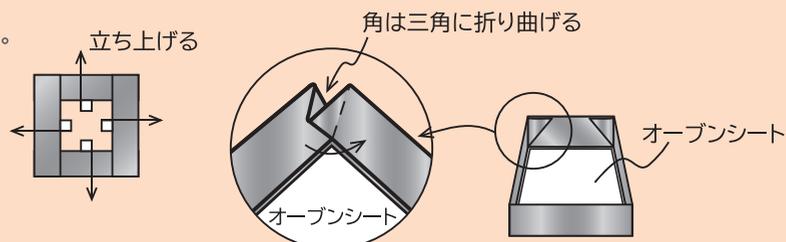
- 1 アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。
 (中心位置を合わせる)



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



- 3 折り曲げたアルミホイルを立ち上げる。
 角の部分は三角に折り曲げ型を作る。



ロールケーキ

ロールケーキ
仕上がり目安
「中」



材料(23×18cmのアルミホイル型1個分)〈加熱時間の目安:約25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3/4
バター・7g
② 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。(作りかた:P24参照)
- 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、①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をグリルパンにのせ、「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、オーブンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを散らす。手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらく置いてから切る。

オーブン調理

「焼き蒸し」

メニューで調理するレシピ

少量コースが選択できます。



調理のこつ

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

蒸ししゃぶ

蒸し野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料(1回分)〈加熱時間の目安:約15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、グリルパンにのせて、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。



蒸し野菜（火の通りにくい野菜）



蒸し野菜
仕上がりの目安
「強」

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約28分〉

【少量】

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

【作りかた】

- ① 野菜をグリルパンにのせ、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。



調理のこつ

●野菜は最大700gまで調理できます。

蒸し野菜（火の通りやすい野菜）



蒸し野菜
仕上がりの目安
「中」

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約22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
④ みりん	・大さじ1
だし汁	・大さじ1
酒	・小さじ1
④	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をグリルパンにのせ、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④をかける。



調理のこつ

●冷やしてドレッシング（市販）をかけても良いでしょう。

蒸しきのこ



蒸し野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料（1回分）〈加熱時間の目安：約15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 きのことんにんにくをグリルパンにのせ、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。

鶏だんごと白菜蒸し



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約22分〉

少量

鶏だんご(1個約20g 市販の鍋用のもの1パック分)
・260g
白菜(1口大に切る)・200g
長ねぎ(幅1cmの斜め切り)・70g
しらたき(小さく束ねてあるもの)・100g

生しいたけ・4枚
コンソメ(顆粒)・小さじ1½
水・150mL

【作りかた】

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

バンバンジー



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約22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
- ① 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
- ② 合わせておく。

【作りかた】

- 1 鶏肉をグリルパンに並べてのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 2 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- 3 加熱後、粗熱が取れたら筋を取り除きながら、細かく裂いておく。
- 4 器にトマト、きゅうり、②を盛りつけ、仕上げに①をかける。

蒸し鶏



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約22分〉

少量

鶏むね肉(1枚約200g)・1~2枚
水・150mL

【作りかた】

- 1 鶏肉は身の方に縦に切り目を2本入れ、皮側を下にしてグリルパンにのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 2 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- 3 仕上げに、薄切りにして器に盛りつけパセリをかけ、ジュレを添える。

ボン酢ジュレの作りかた

ボン酢しょうゆ・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とボン酢しょうゆ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。

なすと豚肉のはさみ蒸し

【少量】

材料(1回分)〈加熱時間の目安:約22分〉

なす(1本約80g)(がくを落として縦半分に切る)・4本

- | | |
|-----------------|---------|
| 豚ひき肉・180g | 片栗粉・適量 |
| 長ねぎ(みじん切り)・60g | 水・150mL |
| 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 | |
- ④

【作りかた】

- ① ④を混ぜて8等分する。
- ② 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。
- ③ ②の水気をふき取り片栗粉を全体にまぶす。
- ④ ③に①をはさみグリルパンに並べてのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- ⑤ 「焼き蒸し」メニューの「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



蒸し野菜
仕上がりの目安
「中」

アクアパッツァ

【少量】

材料(1回分)〈加熱時間の目安:約15分〉

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

【作りかた】

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



蒸し野菜
仕上がりの目安
「弱」

うなぎの温め

【少量】

材料(4串分)〈加熱時間の目安:約15分〉

- | | |
|--------------------|--------|
| うなぎのかば焼き(1串90g)・4串 | 水・50mL |
| | たれ・適量 |

【作りかた】

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



調理のこつ ●2串分は少量キーを選んで加熱してください



蒸し野菜
仕上がりの目安
「弱」

さけのちゃんちゃん焼き

蒸し野菜
仕上がり目安
「弱」



材料(1回分)
〈加熱時間の目安:約15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½
野菜ミックス(約300gのもの)・1袋
バター(小さく切っておく)・40g
水・50mL

〔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
①合わせておく。〕

〔作りかた〕

- 1 さけに塩、こしょうをふっておく。
- 2 野菜ミックスにサラダ油を入れよく混ぜておく。
- 3 ①と②をグリルパン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、①をかけ混ぜる。

冷凍えだまめ

蒸し野菜
仕上がり目安
「弱」



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

冷凍えだまめ・400g
水・50mL
塩・適量

〔作りかた〕

- 1 凍ったままのえだまめをグリルパンにのせ、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。

蒸しとうもろこし

蒸し野菜
仕上がり目安
「弱」



材料(2本分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

とうもろこし(1本250g 3cmの輪切り)・2本
水・50mL

〔作りかた〕

- 1 とうもろこしをグリルパンにのせ、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」
- 2 「ト」キーを押し、加熱する。

ギョウザ



ギョウザ
仕上がりの目安
「中」

材料(12個分)
〈加熱時間の目安:約14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のをせ、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、グリルパンに並べてのせ、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)



ギョウザ
仕上がりの目安
「中」

【冷凍】

材料(1度加熱調理してから冷凍されているもの)
(12個分)〈加熱時間の目安:約14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、グリルパンに並べてのせ、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。



ギョウザ
仕上がりの目安
「弱」

【チルド】

材料(1度加熱調理してから冷蔵されているもの)
(12個分)〈加熱時間の目安:約11分〉

少量

チルドギョウザ(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、グリルパンに並べてのせ、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」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。



調理のこつ

- 生ギョウザを冷凍したものは、加熱が不十分になるためフライパンで焼いてください。
- 市販の冷凍ギョウザで水不要のものは、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)
〈加熱時間の目安:約14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
④ 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、グリルパンに並べてのせ、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)
〈加熱時間の目安:約14分〉

少量

白菜(みじん切り)・100g

青じそ(4枚はみじん切り、6枚は縦半分切る)・10枚

豚ひき肉・60g
梅干し(種を取りたたく)・2個
長ねぎ(みじん切り)・15g
にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ
④ 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、グリルパンに並べてのせ、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



ギョウザ
仕上がりの目安
「中」

材料(12個分)
〈加熱時間の目安:約14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
① 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①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、グリルパンに並べてのせ、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。

いか焼き



ギョウザ
仕上がりの目安
「弱」

材料(2はい分)〈加熱時間の目安:約11分〉

やしいか(1はい約200g)・2はい
水・80mL
① しょうが(すりおろす)・適量
② しょうゆ・適量
③ 合わせておく

【作りかた】

- ① 内臓を取り除いたいかを、グリルパンに並べてのせて、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③を添える。

蒸しえび



ギョウザ
仕上がりの目安
「弱」

材料(10尾分)〈加熱時間の目安:約11分〉

赤えび(有頭 1尾約65g)・10尾
水・80mL

【作りかた】

- ① えびをグリルパンにのせ、全体に水80mLをかけフタをする。
「焼き蒸し」メニューの「ギョウザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
- ② 「ト」キーを押し、加熱する。

シュウマイ



材料(15個分)
〈加熱時間の目安:約15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 $\frac{1}{2}$
- しょうゆ・小さじ1
- ごま油・小さじ $\frac{1}{2}$
- 塩・小さじ $\frac{1}{3}$
- 片栗粉・大さじ $1\frac{1}{3}$

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をグリルパンに並べてのせ、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。



調理のこつ ●手作りシュウマイを冷凍したものは、仕上げ調節「強」で加熱してください。

市販のシュウマイ(冷凍/チルド)



【冷凍】

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)〈加熱時間の目安:約15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 シュウマイをグリルパンに並べてのせ、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。



【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)〈加熱時間の目安:約12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 シュウマイをグリルパンに並べてのせ、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。

かにシュウマイ

シュウマイ
仕上がりの目安
「中」



材料(15個分)
〈加熱時間の目安:約15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 $\frac{1}{2}$
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の刻んだかきを入れよく混ぜ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をグリルパンに並べてのせ、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

「ノンフライ」

メニューで調理するレシピ

少量コースが選択できます。

チキンカツ

フライ
仕上がりの目安
「強」

材料(10個分)〈加熱時間の目安:約19分〉 **少量**

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

【作りかた】

- 1 鶏肉に塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②の皮側を上にしてグリルパンの中央にのせ、「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。



- 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グリルパンに並べてのせてください。

ヒレカツ



材料(12個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・1回分

【作りかた】

- 1 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。(厚さ1~1.5cm)
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②をグリルパンに並べてのせ、「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。

豚肉の香味揚げ



材料(10個分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・1回分

【作りかた】

- 1 豚肉にゆずみそを塗る。
- 2 大葉は茎を取り縦半分切る。
- 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をグリルパンに並べてのせ、「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。

イタリアン風カツレッツ



材料(12個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・1回分

【作りかた】

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

一口かつ



材料(12個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「**ノンフライ**」メニューの「**フライ**」「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

ささみの梅肉フライ



材料(6個分)〈加熱時間の目安:約19分〉

少量

鶏ささみ肉(1本約60g)・6本

① [ねり梅(チューブタイプ)・12g
大葉(千切り)・4枚

② 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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「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。

ささみフライ



材料(6個分)〈加熱時間の目安:約19分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

アスパラの肉巻きフライ



フライ
仕上がりの目安
「中」

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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り、ゆでておく。
- 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をグリルパンに並べてのせ、「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。

えびフライ



フライ
仕上がりの目安
「弱」

材料(12本分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

いかフライ



材料(8個分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

いかリング



材料(12個分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「フライ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

あじフライ



材料(4枚分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「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

きすフライ



材料(8枚分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「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。



手前側

いわしフライ



フライ
仕上がりの目安
「弱」

材料(8枚分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「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。

サーモンフライ



フライ
仕上がりの目安
「中」

材料(12個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「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。

ハムカツ



フライ
仕上がりの目安
「弱」

材料(4枚分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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(作りかた:P36参照)・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をグリルパンに並べてのせ、「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。

串カツ



フライ
仕上がりの目安
「中」

材料(4本分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

豚ロース肉(とんかつ用)
・2枚(1枚約100g)
長ねぎ・2本
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉
(作りかた:P36参照)・1回分

【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をグリルパンに並べてのせ、「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

うずらの卵とウインナーの串揚げ



フライ
仕上がりの目安
「弱」

材料(10本分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

うずらの卵(水煮)・20個
皮なしウインナーソーセージ(小さめ)・20本
塩・こしょう・各適量
あおさ(乾燥)・大さじ1
薄力粉・大さじ2
卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉
(作りかた:P36参照)・1回分

【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グリルパンに並べてのせ、「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。



手前側

コロッケ



フライ
仕上りの目安
「中」



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

材料(8個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

じゃがいも(一口大に切る)・300g
 合びき肉・60g
 玉ねぎ(みじん切り)・200g
 塩・小さじ $\frac{3}{4}$
 こしょう・適量
 サラダ油・小さじ1
 薄力粉・大さじ2
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉(作りかた:P36参照)・1回分

【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。熱いうちにつがしておく。
- 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をグリルパン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

スコッチエッグ風かぼちゃコロッケ



フライ
仕上りの目安
「中」

材料(8個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

かぼちゃ・ $\frac{1}{2}$ 個
 玉ねぎ(みじん切り)・ $\frac{1}{4}$ 個
 豚ひき肉・100g
 うずらの卵(水煮)・8個
 塩・こしょう・各適量
 和風だし(顆粒)・小さじ1
 サラダ油・小さじ1
 薄力粉・大さじ2
 卵(溶きほぐす)・1個
 煎りパン粉
 (作りかた:P36参照)・1回分

【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をグリルパンに並べてのせ、「**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。

シュウマイのえび衣揚げ



材料(20個分) 少量
 〈加熱時間の目安:約15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
 ② 合わせておく。

【作りかた】

- ① ①にシュウマイを入れてからめる。
- ② ①をグリルパンに並べてのせ、「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。

鶏手羽先の甘辛揚げ



材料(6本分)
 〈加熱時間の目安:約17分〉 少量

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
 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
 ② 合わせておく。

【作りかた】

- ① 鶏手羽先は、裏側から骨にそって三箇所(3箇所)に切り込みを入れる。
- ② ①に②をつけ込み、15~30分置く。
- ③ ②の皮側を上にして、厚みのある部分を中央に向けグリルパンに並べてのせ、「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。



スパイシーチキン



材料(10個分) 〈加熱時間の目安:約17分〉 少量

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
 ② 合わせておく。

【作りかた】

- ① 鶏肉は①につけ込み、15~30分置く。
- ② ①をグリルパンに並べてのせ、「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。

鶏のから揚げ



材料(10個分) 〈加熱時間の目安:約17分〉 少量

鶏もも肉(1個約40g)・10個
 市販のから揚げ粉・適量

【作りかた】

- ① 市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
- ② グリルパンに①の皮側を上にして並べてのせ、「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。

鶏肉の竜田揚げ



から揚げ
仕上りの目安
「中」

材料(10個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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 $\frac{1}{2}$
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 $\frac{1}{2}$
しょうが(すりおろす)・1かけ
①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をグリルパンに並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 仕上げにごまをふる。

豚のから揚げ



から揚げ
仕上りの目安
「弱」

材料(20個分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

豚バラ肉(ブロック)・300g
市販のから揚げ粉・適量

【作りかた】

- 豚肉を1.5cm幅の拍子木切りにして、市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
- ①をグリルパンに並べてのせ、「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。

フライドポテト(冷凍)



から揚げ
仕上りの目安
「中」

少量

材料(1回分)
〈加熱時間の目安:約17分〉

皮付きフライドポテト
(冷凍)・300g
塩・適量

【作りかた】

- フライドポテトを重ねないようにグリルパンに並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで塩などをまぶす。

ハッシュドポテト(冷凍)



から揚げ
仕上りの目安
「中」

少量

材料(6個分)
〈加熱時間の目安:約17分〉

ハッシュドポテト(冷凍)
・6個(1個約70g)
塩・適量

【作りかた】

- ハッシュドポテトを重ねないようにグリルパンに並べてのせ、「ノンフライ」メニューの「から揚げ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで塩などをまぶす。

えびの天ぷら



材料(12本分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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

【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をグリルパンに並べてのせ、「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。

きすの天ぷら



材料(8枚分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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

【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をグリルパンに並べてのせ、「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

れんこんの天ぷら



材料(200g分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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

【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をグリルパンに並べてのせ、「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。

かぼちゃの天ぷら



材料(200g分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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をグリルパンに並べてのせ、「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。

さつまいもの天ぷら



材料(200g分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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をグリルパンに並べてのせ、「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。

鶏の天ぷら



材料(10個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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をグリルパンに並べてのせ、「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。



調理のこつ

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

なすの天ぷら



材料(2本分)〈加熱時間の目安:約15分〉 **少量**

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をグリルパンに並べてのせ、「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。

しいたけの天ぷら



材料(12個分)〈加熱時間の目安:約15分〉 **少量**

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

【作りかた】

- 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をグリルパンに並べてのせ、「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。

ちくわ天



材料(4本分)〈加熱時間の目安:約15分〉

少量

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

【作りかた】

- 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をグリルパンに並べてのせ、「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。

いかの天ぷら



材料(8個分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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をグリルパンに並べてのせ、「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。

あじの天ぷら



材料(4枚分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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

【作りかた】

- 1 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
- 2 あじに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- 3 ②をグリルパンに並べてのせ、「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。

オープン調理

「グリル」

メニューで調理するレシピ

少量コースが選択できます。



調理のこつ

- さんまのはらわたを取ったものは、「グリル」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、グリルパン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

さんまの塩焼き

魚丸焼き
仕上がりの目安
「中」

材料(1~5尾分)〈加熱時間の目安:1尾:約20分 5尾:約24分〉 **少量**

さんま(1尾約180g)・1~5尾
塩・適量

【作りかた】

- ①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
 - ②グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。



あじの塩焼き



材料(1~5尾分)

〈加熱時間の目安:1尾:約20分 5尾:約24分〉

少量

あじ(1尾約130~180g)・1~5尾
塩・適量

【作りかた】

- 1 あじのえら、はらわた、ゼイゴを取って水洗いし、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 2 グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

いさきの塩焼き



材料(2尾分)〈加熱時間の目安:2尾:約20分〉

少量

いさき(1尾約230g)・1~2尾
塩・適量

【作りかた】

- 1 いさきのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 2 グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

たいの塩焼き



材料(1尾分)〈加熱時間の目安:約17分〉

たい(1尾約300g~600g)・1尾 塩・適量

【作りかた】

- 1 たいのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- 2 グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

少量 小さなたい(約300g以下)は、少量コースで焼いてください。

にしんの塩焼き



材料(2尾分)〈加熱時間の目安:2尾:約20分〉 **少量**

にしん(1尾約250g)・2尾
塩・適量

【作りかた】

- 1 にしんのうろこ、えらを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
- 2 ①をグリルパンにのせ「グリル」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、加熱する。

塩さんま



材料(1~5尾分)
〈加熱時間の目安:1尾:約19分 5尾:約21分〉 **少量**

塩さんま(1尾約150g)・1~5尾

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚丸焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
●お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

塩ざけ



材料(5切れ分)〈加熱時間の目安:5切れ:約17分〉 **少量**

塩ざけ(1切れ約80g)・1~5切れ

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ、「グリル」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。
●「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

塩さば



材料(5切れ分)〈加熱時間の目安:5切れ:約17分〉 **少量**

塩さば(1切れ約80~100g)・1~5切れ

【作りかた】

- 1 厚みのある部分に切り目を入れ、グリルパンにのせ、「グリル」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。
●「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

さんまの開き



材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

さんまの開き(1枚約110g)・2枚

【作りかた】

- ① グリルパンにのせ、「グリル」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。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

あじの開き



材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

あじの開き(1枚約100g)・2枚

【作りかた】

- ① グリルパンにのせ、「グリル」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。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

はたはた



材料(10尾分)〈加熱時間の目安:約16分〉

少量

はたはた(1尾約25g)・10尾

【作りかた】

- ① グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚 切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

ししゃも



材料(10尾分)〈加熱時間の目安:約16分〉

少量

ししゃも(1尾約20g)・10尾

【作りかた】

- ① グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚 切身・干物」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。

ほっけの開き



材料(1枚分)〈加熱時間の目安:約17分〉

ほっけの開き(1枚240g)・1枚

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ、「グリル」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。

かますの干物



材料(2枚分)

〈加熱時間の目安:約18分〉

少量

かますの干物(1枚220g)・2枚

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚 切身・干物」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

にしんの干物



材料(4枚分)

〈加熱時間の目安:約16分〉

少量

にしんの干物(1枚70g)・4枚

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ、「グリル」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。

きんきの干物

魚 切身・干物
仕上がりの目安
「中」



材料(4枚分)
〈加熱時間の目安:約17分〉

【少量】

きんきの干物(1枚60g)・4枚

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ、「グリル」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。

赤魚の干物

魚 切身・干物
仕上がりの目安
「強」



材料(2枚分)
〈加熱時間の目安:約18分〉

【少量】

赤魚の干物(半身1枚180g)・2枚

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚 切身・干物」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

たいの塩焼き(切身)

魚 切身・干物
仕上がりの目安
「強」



材料(5切れ分)
〈加熱時間の目安:約18分〉

【少量】

たい(1切れ100g)・5切れ
塩・適量

【作りかた】

- 1 たい全体に塩をふり、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「魚 切身・干物」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さわらの西京漬け



材料(5切れ分)〈加熱時間の目安:5切れ:約19分〉**少量**

さわらの西京漬け(1切れ約80g)・1~5切れ

【作りかた】

- ① みそ、酒粕をふき取り、グリルパンにのせ、「**グリル**」メニューの「**つけ焼き**」「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

ぶりのつけ焼き



材料(5切れ分)
〈加熱時間の目安:5切れ:約20分〉**少量**

ぶり(1切れ約100g)・1~5切れ

- ① [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①に約30分つけておく。
- ② 汁気をきってからグリルパンにのせ、「**グリル**」メニューの「**つけ焼き**」「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



- ぶりがまなどの厚みのある切身は、「**グリル**」メニューの「**魚丸焼き**」「**強**」で焼き、焼きが足りないときは「**追加焼き**」してください。

さけのかす漬け



材料(5切れ分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

さけのかす漬け(1切れ約60g)・1~5切れ

【作りかた】

- ① 酒粕をふき取り、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

かじきまぐろのみそ漬け



材料(5切れ分)〈加熱時間の目安:5切れ:約18分〉

少量

かじきまぐろのみそ漬け(1切れ約60g)・5切れ

【作りかた】

- ① みそを落とし、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり(たれ)



材料(8本分)〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

焼きとり(市販品または手作り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 汁気をきってからグリルパンにのせ、「グリル」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

えび



貝焼き
仕上がりの目安
「中」

材料(5尾分)
〈加熱時間の目安:約21分〉

少量

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をグリルパンに並べ、「グリル」メニューの「貝焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さざえ



貝焼き
仕上がりの目安
「強」

材料(4個分)
〈加熱時間の目安:約23分〉

少量

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、グリルパンにのせ安定させる。
- ③ 「グリル」メニューの「貝焼き」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



調理のこつ

- さざえは、上ヒーターにあたらぬ大きさ(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、下図のようにグリルパンの中央部に安定させて、のせてください。

さざえ1個 さざえ4個



手前側

手前側

ほたて



材料(2個分)
〈加熱時間の目安:約21分〉

少量

ほたて(殻付き)(1個約150g)・1~2個

【作りかた】

- 1 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどではずし、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 グリルパンにのせ、「グリル」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、右図のようにグリルパンの中央部に安定させて、のせてください。



はまぐり



材料(6個分)
〈加熱時間の目安:約17分〉

少量

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をグリルパンにのせ、「グリル」メニューの「貝焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 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、右図のようにグリルパンの中央部に安定させて、のせてください。



ハンバーグ



ハンバーグ
仕上がりの目安
「中」

【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、④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 グリルパンを焼網にのせ、③をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

材料(4個分)〈加熱時間の目安:約22分〉

少量

バター・15g
玉ねぎ(みじん切り)・200g
 ④ 合びき肉・300g
 パン粉・40g
 卵・1個
 塩・小さじ1/2
 こしょう・ナツメグ・各少々

3種のソースの作りかた

<ソース>

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>

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>

しめじ(小房にわける)・150g
 えのきだけ(根元を切って半分の長さに切る)・150g
 だし汁・200mL
 しょうゆ・みりん・各大さじ1 1/2
 酒・大さじ1
 しょうが汁・小さじ1
 ⑤ 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。

【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⑤を入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、⑤の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。

チーズ入りチキンハンバーグ



ハンバーグ
仕上がりの目安
「中」

材料(4個分)〈加熱時間の目安:約22分〉

少量

サラダ油・大さじ1
 ④ 玉ねぎ(みじん切り)・100g
 えのきだけ(みじん切り)・80g
 和風だし(顆粒)・小さじ1
 ナチュラルチーズ(1個10g)・40g
 鶏ひき肉・300g
 パン粉・40g
 卵・1個
 塩・小さじ1/2弱
 こしょう・少々

【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、④を炒め和風だしを入れ冷ましておく。
- ② ボウルに①と⑤を入れて、よく混ぜ4等分する。
- ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、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をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

れんこんハンバーグ



材料(4個分)〈加熱時間の目安:約22分〉

【少量】

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

たれの作りかた

(C) だし汁・200mL しょうゆ・小さじ2 みりん・大さじ1 塩・少々 しょうが汁・小さじ½	(D) 片栗粉・小さじ2 水・小さじ2
--	------------------------

【作りかた】

【作りかた】

- ① (A)を固めに茹でて冷ましておく。
- 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、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ④ ③をグリルパンに並べてのせ、「グリル」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。

- ① 鍋をIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱し、(C)を入れ沸騰したら(D)の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。

お好み焼き



材料(2枚分)

〈加熱時間の目安:約18分〉

【少量】

(A) 長いも(すりおろす)・120g 卵・1個 だし汁・大さじ1½ 薄力粉・50g	(B) 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
(C) お好み焼きソース(市販のもの)・適量 マヨネーズ・適量 かつお節・適量 青のり・適量	

【作りかた】

- ① ボウルに(A)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(B)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 グリルパンに、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 「グリル」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、(C)をかける。

鶏のハーブ焼き



肉類・野菜
仕上がりの目安
「中」

材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約22分〉

少量

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・1~2枚

- ① 塩・こしょう・各適量
② 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

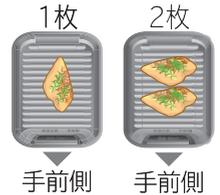
【作りかた】

- 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。
- 皮側を上にしてグリルパンにのせ、「グリル」メニューの「肉類・野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。



調理のこつ

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、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、右図のように皮側を上にしてグリルパンの中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように上下に並べてのせてください。



焼きとり(塩)



肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約20分〉

少量

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】

- 焼きとりに塩をふり、グリルパンにのせ、「グリル」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

鶏手羽先のつけ焼き



肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約20分〉

少量

鶏手羽先(1本約60g)・8本

- ① しょう油・大さじ2
② 酒・大さじ1弱
③ みりん・小さじ1

【作りかた】

- 鶏手羽先は合わせた①に約10~15分つけておく。
- 汁気を切ってから皮側を上にしてグリルパンにのせ、「グリル」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

鶏手羽中の塩焼き



肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約20分〉

少量

鶏手羽中(1本約40g)・8本
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にしてグリルパンにのせ、「グリル」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

骨付きもも(塩)



肉類・野菜
仕上がりの目安
「強」

材料(2本分)〈加熱時間の目安:約25分〉

【少量】

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】

- 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。
- ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にしてグリルパンにのせ、「**グリル**」メニューの「**肉類・野菜**」「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。



手前側

牛肉串焼き



肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料(長さ15cmの竹串8本分)〈加熱時間の目安:約20分〉

【少量】

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

- 牛肉に軽く塩、こしょうをふる。にんじんは下ゆでする。
- 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをふる。
- グリルパンにのせ、「**グリル**」メニューの「**肉類・野菜**」「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

焼き野菜



肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料(1回分)〈加熱時間の目安:約20分〉

【少量】

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 塩・こしょう・各適量
合わせて・約500g

【作りかた】

- なすは縦半分に切り、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦1/4に切る。しいもは長さ5cmに切り、縦1/4に切る。生しいたけは石づきを取る。
- 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふってグリルパンにのせる。
- 「**グリル**」メニューの「**肉類・野菜**」「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。
- お好みで焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

オーブン調理

「ヘルシー」

メニューで調理するレシピ

少量コースが選択できます。

鶏のハーブ焼き

肉類
仕上がりの目安
「中」

材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約23分〉 **少量**

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・1~2枚

① 塩・こしょう・各適量

② 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 皮側を上にしてグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。



- 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、右図のように皮側を上にしてグリルパンの中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように上下に並べてのせてください。

1枚



手前側

2枚



手前側

鶏手羽先のつけ焼き



肉類
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約21分〉 少量

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 汁気をきってから皮側を上にしてグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

鶏手羽中の塩焼き



肉類
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約21分〉 少量

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、皮側を上にしてグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

骨付きもも(塩)



肉類
仕上がりの目安
「強」

材料(2本分)〈加熱時間の目安:約25分〉 少量

骨付き鶏もも肉(1本約200g)・2本

塩・こしょう・各適量



手前側

【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、皮側を上にしてグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

焼きとり(塩)



肉類
仕上がりの目安
「弱」

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約21分〉 少量

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、グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニュー、焼網の上で焼く「網焼き」メニューが選べます。

塩ざけ



材料(5切れ分)〈加熱時間の目安:約17分〉 **少量**

塩ざけ(1切れ約80g)・1~5切れ

【作りかた】

- ① グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

塩さば



材料(5切れ分)〈加熱時間の目安:約17分〉 **少量**

塩さば(1切れ約80~100g)・1~5切れ

【作りかた】

- ① 塩さばの厚みのある部分に切り目を入れ、グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

さんまの開き



材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約16分〉 **少量**

さんまの開き(1枚約110g)・2枚

【作りかた】

- ① グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

あじの開き



材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約16分〉 **少量**

あじの開き(1枚約100g)・2枚

【作りかた】

- ① グリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れ、「ヘルシー」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、グリルパンに給水をしない「グリル」メニューでも同様の調理ができます。

かき揚げ温め

少量



とんかつ温め

少量



コロッケ温め

少量



フライドチキン温め

少量



天ぷら温め

少量



アジフライ温め

少量



から揚げ温め

少量



〈約〇〇分は加熱時間の目安〉

弱 (約10分)	中 (約11分)	強 (約14分)
かき揚げ (1個約100g) ・ 2個	天ぷら (1個約70g) ・ 4個 アジフライ (1枚約100g) ・ 3枚 とんかつ (1個約150g) ・ 2個 から揚げ (1個約50g) ・ 6個 コロッケ (1個約70g) ・ 4個	フライドチキン (骨付き) (1個約100g) ・ 4個

【作りかた】

- 冷めた揚げ物 (約100~300g) をグリルパンにのせ、グリルパン手前側の水受けに水約10mLを入れ、「ヘルシー」メニューの「揚げ物温め」、仕上がり調節は左記表から選び、「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。

オーブン調理

「網焼き」

メニューで調理するレシピ

牛肉串焼き

肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」

材料(長さ15cmの竹串8本分)〈加熱時間の目安:約20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 $\frac{1}{4}$ 個
なす(輪切りにして、塩水につける)・1個
生しいたけ・4枚
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- ① 牛肉に軽く塩、こしょうをする。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 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。



あじの塩焼き



材料(5尾分)〈加熱時間の目安:5尾:約19分〉

あじ(1尾約130~180g)・1~5尾
塩・適量

【作りかた】

- 1 あじのえら、はらわた、ゼイゴを取って水洗いし、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
 - 2 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

いさきの塩焼き



材料(2尾分)〈加熱時間の目安:2尾:約19分〉

いさき(1尾約230g)・1~2尾
塩・適量

【作りかた】

- 1 いさきのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
 - 2 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

たいの塩焼き



材料(1尾分)〈加熱時間の目安:約23分〉

たい(1尾約200g~600g)・1尾
塩・適量

【作りかた】

- 1 たいのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
 - 2 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「魚丸焼き」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

塩さんま



材料(5尾分)〈加熱時間の目安:5尾:約17分〉

塩さんま(1尾約150g)・1~5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「魚丸焼き」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。



- 魚を5尾焼く場合、焼網の左右のくぼみで、食材が斜めに傾くと焼き色が付きにくい場合がありますので、平らにのせてください。

さんまの塩焼き



魚丸焼き
仕上がりの目安
「中」

材料(5尾分)〈加熱時間の目安:5尾:約19分〉

さんま(1尾約180g)・1~5尾
塩・適量

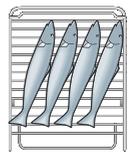
【作りかた】

- 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。
- 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。



調理のこつ

- さんまのはらわたを取ったものは、「網焼き」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、焼網の手前側に尾を向けてください。
- 魚を1~4尾焼く場合は、ヒーター形状により、のせる位置で焼き色がつきにくい場合がありますので、魚を斜めにのせてください。
- 焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- 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。
- 魚を5尾焼く場合、焼網の左右のくぼみで、食材が斜めに傾くと焼き色が付きにくい場合がありますので、平らにのせてください。



手前側

鶏のハーブ焼き



肉類・野菜
仕上がりの目安
「中」

材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約21分〉

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・1~2枚

- ① 塩・こしょう・各適量
② 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

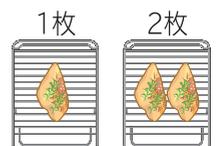
【作りかた】

- 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をまがす。
- 皮側を上にして焼網にのせ、「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。



調理のこつ

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、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、右図のように皮側を上にして焼網の中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように左右に並べてのせてください。上下に並べると焼きむらができるのでのせないでください。



手前側

手前側

焼き野菜

肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約20分〉

なす・玉ねぎ・パプリカ・山いも・
生しいたけ・中玉トマトなど合わせて
・約500g

オリーブ油・約30g
塩・こしょう・各適量

【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 $\frac{1}{4}$ に切る。山いもは長さ5cmに切り、縦 $\frac{1}{4}$ に切る。生しいたけは石づきを取る。
- ② 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって焼網にのせる。
- ③ 「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

肉巻きアスパラ

肉類・野菜
仕上がりの目安
「弱」



材料(8本分)〈加熱時間の目安:約20分〉

豚バラ薄切り肉・300g
アスパラガス・8本
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- ① アスパラガスは茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
- ② 1本のアスパラガスに豚肉をらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをふる。
- ③ 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり(塩)



材料(8本分)〈加熱時間の目安:約20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】

- 焼きとりに塩をふり、焼網にのせ、「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
 - 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
 - お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

骨付きもも(塩)



材料(2本分)〈加熱時間の目安:約24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】

- 骨付き鶏もも肉は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。
- ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして焼網にのせ、「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
 - 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
 - お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

鶏手羽先のつけ焼き



材料(8本分)〈加熱時間の目安:約20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】

- 鶏手羽先は合わせた①に約10~15分つけておく。
- 汁気をきってから皮側を上にして焼網にのせ、「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
 - 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
 - お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

鶏手羽中の塩焼き



材料(8本分)〈加熱時間の目安:約20分〉

鶏手羽中(1本約40g)・8本
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- 鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にして焼網にのせ、「網焼き」メニューの「肉類・野菜」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
 - 「ヘルシー」メニューのときは、グリルパン手前側の水受に水約10mLを入れてください。
 - お好みで、グリルパンを使用する「グリル」メニューが選べます。

ミックスピザ

ピザ
仕上がり目安
「中」



材料(直径約26cm1枚分)〈加熱時間の目安:約16分〉

〈ピザ生地〉

(作りかた:下記参照)・1枚分
オリーブ油・適量

〈トッピングなど〉

ピザソース(市販のもの)・適量	オリーブ(薄切り)・4個
① 玉ねぎ(薄切り)・30g	ナチュラルチーズ
ベーコン(短冊切り)・30g	(細かく刻んだもの)・80g
② サラミソーセージ(薄切り)・8枚	塩・こしょう・各適量
ピーマン(輪切り)・小1個	
マッシュルーム缶(スライス)・25g	

【作りかた】

- ① ピザ生地を作り、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。
(作りかた:下記参照)
- ② 生地にピザソースを塗り、①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 焼網にのせ、「網焼き」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)

①	薄力粉・30g
	強力粉・70g
	砂糖・大さじ1弱
	塩・小さじ1/3
②	ドライイースト
	(顆粒状で予備発酵不要のもの)・小さじ2/3
③	ぬるま湯(約40℃)・60mL
	オリーブ油・大さじ1弱

打ち粉用強力粉・適量

【作りかた】

- ① ポリ袋に①を入れて混ぜ合わせ、②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26cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴を開ける。

照り焼きチキンピザ



材料(直径約26cm1枚分)〈加熱時間の目安:約16分〉

<ピザ生地>

(作りかた:P75参照)・1枚分
オリーブ油・適量

<トッピングなど>

- 〔しょうゆ・大さじ2
① 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

【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。
- ピザ生地を作り、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。(作りかた:P75参照)
- 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。
- 焼網にのせ、「網焼き」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。

シーフードピザ



材料(直径約26cm1枚分)〈加熱時間の目安:約16分〉

<ピザ生地>

(作りかた:P75参照)・1枚分
オリーブ油・適量

<トッピングなど>

オリーブ油・大さじ1
にんにく(みじん切り)・1かけ
シーフードミックス(解凍して水気を切っておく)・100g
ピザソース(市販のもの)・適量

- 〔玉ねぎ(薄切り)・50g
① ピーマン(輪切り)・小1個
マッシュルーム缶(スライス)・25g
オリーブ(薄切り)・4個

ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・80g
塩・こしょう・各適量

【作りかた】

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れ「弱火」で加熱し、シーフードミックスを軽く炒める。
- ピザ生地を作り、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。(作りかた:P75参照)
- 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。
- 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

サラダピザ



材料(直径約26cm1枚分)〈加熱時間の目安:約14分〉

〈ピザ生地〉

(作りかた:P75参照)・1枚分
オリーブ油・適量

〈トッピングなど〉

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

【作りかた】

- 1 ピザ生地を作り、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。(作りかた:P75参照)
- 2 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 3 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。

フルーツピザ



材料(直径約26cm1枚分)〈加熱時間の目安:約14分〉

〈ピザ生地〉

(作りかた:P75参照)・1枚分
オリーブ油・適量

〈トッピングなど〉

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

【作りかた】

- 1 ピザ生地を作り、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。(作りかた:P75参照)
- 2 生地にグラニュー糖をふる。
- 3 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 4 3の粗熱が取れたらカスタードクリームをのばし、桃を並べて粉砂糖をふる。
※黄桃(缶詰)は、お好みのくだものに変えてもよい。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。

市販のピザ(冷蔵/冷凍)



材料(直径約22cm1枚分)〈加熱時間の目安:約14分〉

冷蔵ピザまたは冷凍ピザ・1枚(約240g)

【作りかた】

- 1 アルミホイルの上に冷蔵または冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
- 2 焼網にのせ、「網焼き」メニューの「ピザ」「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

オープン調理 「網焼き(手動)」

コースで調理するレシピ

パエリア

オープン
設定温度の目安
260℃

材料(パエリア鍋直径約24cm 1回分)(加熱時間の目安:約30分)

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ① サフラン・ひとつまみ | お米(洗米しない)・カップ1 |
| 水・50mL | 白ワイン・50mL |
| あさり(殻付き)・120g | スープ(固形スープ½個を溶き温めておく) |
| えび(有頭)・4尾 | ・100mL |
| いか・½ばい(130g) | オリーブ油・大さじ2 |
| ムール貝(殻付き)・4個 | 塩・こしょう・各適量 |
| ② にんにく(みじん切り)・1かけ | レモン・½個 |
| 玉ねぎ(みじん切り)・50g | |
| ③ パプリカ(赤・黄各1.5cm角に切る)・各¼個 | |
| ピーマン(1.5cm角に切る)・½個 | |
| プチトマト(横半分にする)・6個 | |



【作りかた】

- ① ①のサフランは水に10分以上浸し、色と香りを出しておく。
- ② ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- ③ えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- ④ パエリア鍋を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②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にアルミホイルでふたをして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
- ⑥ ⑤に③を加え、「中火」で炒め、お米を加えて透き通るまで炒める。①とスープを加え、煮立ったら「切」キーを押す。全体を混ぜ合わせ⑤で取り出した魚介を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
- ⑦ ⑥を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オープン」「260」を選び、「スタート」キーを押し、約30分加熱する。火を止め、約5～10分蒸らす。
- ⑧ くし形に切ったレモンを添える。

トースト

トースト

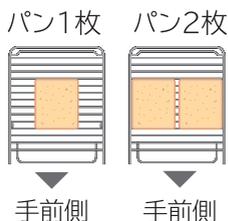


材料(2枚分)
〈加熱時間の目安:約6~7分〉

食パン
(4枚切り、6枚切り、8枚切り)・2枚

【作りかた】

- 食パン2枚を焼網の中心にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。



- 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、上図のように焼網の中央部にのせてください。



ピザトースト

トースト



材料(2枚分)
〈加熱時間の目安:約7~8分〉

食パン(6枚切り)・2枚
玉ねぎ(薄切り)・30g
ピーマン(薄切り)・ $\frac{1}{2}$ 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

【作りかた】

- 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
- ①を焼網の中央にのせ、「網焼き(手動)」コースの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約7~8分焼く。

フレンチトースト

オープン
設定温度の目安
280℃



材料(4枚分)
〈加熱時間の目安:約15~20分〉

フランスパン
(厚さ1.5~2cm)・4枚
バター・適量
① 牛乳・100mL
砂糖・大さじ $\frac{1}{2}$
卵(溶きほぐす)・1個
バニラエッセンス・少々

【作りかた】

- フランスパンの片面にバターを塗る。
- ①を合わせてかき混ぜ、裏ごしし底の平らな容器に入れ①のバターを塗っていない面を下にして浸す。
- アルミホイルを焼網に敷き、②のバターを塗ってある面を下にしてのせ、「網焼き(手動)」コースの「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15~20分焼く。

フォカッチャ



材料(直径約16cm1枚分)
〈加熱時間の目安:約13~18分〉

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

【作りかた】

- ポリ袋に①を入れ軽く混ぜ、ぬるま湯、オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- 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)
- 一次発酵後、軽くガス抜きをする。
- 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)
- 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)
- 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。
- ⑥を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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13~18分焼く。

野菜のグラタン



オープン
設定温度の目安
220℃

材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿 1皿分)
(加熱時間の目安:約23~27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(作りかた:下記参照)・カップ2
玉ねぎ(薄切り)・50g
ベーコン(1cm幅に切る)・2枚分
ナチュラルチーズ・50g
塩・こしょう・各適量

【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のをせ、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 焼網にのせ、「**網焼き(手動)**」コースの「**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。

ホワイトソースの作りかた

材料	分量	カップ1	カップ1½	カップ2
バター		20g	25g	40g
薄力粉		15g	20g	30g
牛乳		カップ1	カップ1½	カップ2
塩・こしょう		各適量	各適量	各適量

- ① 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「**卵焼き**」「**120**」を選び、「**スタート**」キーを押す。
- ③ 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されバターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよく炒める。(約2~3分)
- ④ ③に①を入れ、ダマにならないよう、最初の約1~2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。



マカロニグラタン



材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)
(加熱時間の目安:約20~25分)

マカロニ・40g	ホワイトソース
鶏もも肉(1cmの角切り)・50g	(作りかた:P80参照)・カップ1½
むきえび(背わたを取る)・50g	ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・40g
玉ねぎ(薄切り)・50g	サラダ油・大さじ1
マッシュルーム缶(スライス)・25g	塩・こしょう・各適量

【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 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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20~25分焼く。

ドリア



材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)
(加熱時間の目安:約20~25分)

むきえび(背わたを取る)・100g	ごはん・200g
玉ねぎ(みじん切り)・50g	バター・10g
生しいたけ(薄切り)・2枚	ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・40g
ホワイトソース	サラダ油・大さじ1
(作りかた:P80参照)・カップ1	塩・こしょう・各適量

【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 温かいごはんには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 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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20~25分焼く。

ラザニア



材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿 1皿分)
(加熱時間の目安:約23~27分)

ラザニア(乾めん)・6枚(約100g)	ミートソース(缶詰)・1缶(約300g)
ホワイトソース	ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・120g
(作りかた:P80参照)・カップ2	

【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 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

ハンバーグのホイル焼き



材料(2個分)〈加熱時間の目安:約23~27分〉

バター・8g	サラダ油・大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)・50g	しめじ(小房に分ける)・100g
① 合びき肉・150g	② デミグラスソース・140g
パン粉・10g	赤ワイン・大さじ2
牛乳・大さじ1½	③ 顆粒コンソメ・小さじ½
卵・½個	トマトケチャップ・大さじ1
塩・小さじ¼弱	
こしょう・ナツメグ・各適量	

【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、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ①の粗熱を取り、②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③を入れ、口を閉じたものを2個作る。
- 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

鶏肉と長ねぎのホイル焼き



材料(1個分)〈加熱時間の目安:約23~27分〉

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

【作りかた】

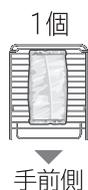
- アルミホイル1枚に鶏肉、長ねぎ、しめじをのせ酒をふり、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせてまわりを閉じる。
- 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オープン」「280」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23~27分焼く。
- レモンを添える。



- ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらぬ高さ(4cm以下)にしてください。
- 調理するときの材料ののせかたは、右図のように焼網の中央部にのせてください。

- ・生ごけのホイル焼き
- ・ほたて貝ときのこのホイル焼き
- ・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



生だけのホイル焼き



材料(2個分)〈加熱時間の目安:約23~27分〉

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

【作りかた】

- 1 生だけに軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらく置く。
- 2 えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
- 3 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。焼網の上ののせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

ほたて貝ときのこのホイル焼き



材料(2個分)〈加熱時間の目安:約20~25分〉

ほたて貝柱・4個	酒・小さじ2
えび・2尾	塩・こしょう・各適量
えのき・しめじ・生しいたけなど	バター・10g
きのこを合わせて・200g	レモン(薄切り)・2枚

【作りかた】

- 1 えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
- 2 アルミホイルにえのき、ほたて貝柱、えび、しめじ、生しいたけをのせ、酒をふり、塩、こしょうをして、バター、レモンをのせ口を閉じたものを2個作る。
- 3 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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20~25分焼く。

かぼちゃのホイル焼き



材料(1個分)〈加熱時間の目安:約23~27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】

- 1 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 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

ローストビーフ



オープン
設定温度の目安
260℃

材料(1本分)〈加熱時間の目安:約30分〉

牛もも肉(ローストビーフ用)(高さ4cm以内)・約300g
塩・こしょう・各少々
にんにく(すりおろす)・ $\frac{1}{2}$ かけ
サラダ油・小さじ $\frac{1}{2}$

【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 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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30分焼く。
- ③ 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み、そのまま約10～15分粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

ピリ辛ウイング



オープン
設定温度の目安
220℃

材料(8本分)〈加熱時間の目安:約23～27分〉

鶏手羽元

(1本約60g)・8本

① にんにく(すりおろす)・1かけ
砂糖・小さじ2
しょう油・大さじ1
みそ・大さじ1
ごま油・小さじ1
豆板醤・小さじ1

【作りかた】

- ① ①を合わせて鶏手羽元を約30分つけておく。
- ② 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

ラムチョップ



オープン
設定温度の目安
240℃

材料(6本分)〈加熱時間の目安:約25～30分〉

ラムチョップ

(1本約60g)・6本
塩・こしょう・各適量

① ローズマリー
(生・みじん切り)・1～2本
タイムまたはパセリ
(生・みじん切り)・1～2本
にんにく(すりおろす)・1かけ
オリーブ油・大さじ2

【作りかた】

- ① ラムチョップに塩、こしょうをして、よくもみ込む。
- ② ①を合わせ①を約15～30分つけておく。
- ③ 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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25～30分焼く。

焼きなす



オープン
設定温度の目安
260℃

材料(3本分)
〈加熱時間の目安:約25~30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ご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 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

焼きパプリカのマリネ



オープン
設定温度の目安
260℃

材料(2個分)
〈加熱時間の目安:約18~20分〉

パプリカ(縦半分切る)・2個
玉ねぎ(薄切り)・100g

〈ドレッシング〉

酢・大さじ2 こしょう・適量
砂糖・小さじ1 サラダ油・大さじ3
塩・小さじ1/3

【作りかた】

- ① パプリカを焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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える。

焼きいも



オープン
設定温度の目安
240℃

材料(2本分)
〈加熱時間の目安:約25~30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 皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
- ② 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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25~30分焼く。

焼きおにぎり



オープン
設定温度の目安
240℃

材料(4個分)〈加熱時間の目安:約20分〉

温かいごはん・320g
めんつゆ・適量

【作りかた】

- ① 温かいごはんめにめんつゆを混ぜ、1個約80gのおにぎりを4個作り、粗熱を取る。(おにぎりをくずれにくくするため)
- ② 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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20分焼く。

冷凍焼きおにぎりの あたため



オープン
設定温度の目安
190℃

材料(6個分)〈加熱時間の目安:約20~25分〉

冷凍焼きおにぎり(1個約50g)・4~6個

【作りかた】

- ① 焼網に冷凍焼きおにぎりをのせ、「網焼き(手動)」コースの「オープン」「190」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。

厚揚げ



材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約16~20分〉

厚揚げ(1枚約150~200g)・2枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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)〈加熱時間の目安:約12~15分〉

さつま揚げ(1枚約50g)・4枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

いかのみそ漬け焼き



材料(1枚分)〈加熱時間の目安:約14~16分〉

いかのみそ漬け(約100g)・1枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「グリル上下」「強」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。

焼き明太子



材料(5本分)〈加熱時間の目安:約8~12分〉

辛子明太子(1腹を半分にしたもの 1本25g)・5本

【作りかた】

- 1 グリルパンにのせ「網焼き(手動)」コースの「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。

さんまのみりん干し



グリル上下
火力の目安
「強」

材料(2枚分)〈加熱時間の目安:約6~10分〉

さんまのみりん干し(生干し)(1枚約80g)・2枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「グリル上下」「強」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。

小あじのみりん干し



グリル上下
火力の目安
「中」

材料(10枚分)〈加熱時間の目安:約5~10分〉

小あじのみりん干し(1枚約4g)・10枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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5~10分焼く。

いわし丸干し



グリル上下
火力の目安
「中」

材料(5尾分)〈加熱時間の目安:約5~13分〉

いわし丸干し(1尾約25~30g)・5尾

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

スルメ



グリル上下
火力の目安
「中」

材料(1枚分)〈加熱時間の目安:約3~5分〉

スルメ(約70g)・1枚

【作りかた】

- 1 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

キッシュ



オープン
設定温度の目安
180℃

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)
〈加熱時間の目安:約25~30分〉

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

【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を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

アップルパイ



オープン
設定温度の目安
200℃

材料(直径約23.5cmのパイ皿1枚分)
〈加熱時間の目安:約20~30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 $\frac{1}{4}$
〈つや出し用卵〉
卵・ $\frac{1}{2}$ 個
塩・小さじ $\frac{1}{4}$

【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、砂糖をまじしレモン汁をかけ約30分~1時間置く。
- ② りんごから水分が出てきたら、①をIHヒーターの中央に置き「弱火」~「中火」で煮る。
- ③ りんごが透き通ってきたら「中火」にし水分を飛ばし、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモンを加える。
- ④ 冷凍パイ生地は室温に戻しておく。
- ⑤ 1枚を約26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
- ⑥ パイ皿の上にたるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
- ⑦ 底全体にフォークで穴を開けてから、③をのせる。
- ⑧ 残りのパイ生地2枚を重ねて約20×25cm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、縁につや出し用卵を塗り、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卵を塗る。
- ⑪ ⑩を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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20~30分焼く。

なめらかプリン



【作りかた】

- 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。
- 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ②を型に分け入れ、焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オーブン」「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

<カラメルソース>

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、③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。
- ③にお好みで④をかける。

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)〈加熱時間の目安:約20～25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>

③ 砂糖・60g
水・大さじ2
水・大さじ1

焼きりんご



【作りかた】

- りんごはよく洗って横半分に切り、芯を抜く。
- 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1/4)ずつ入れる。
- 切り口を下にして、りんごが重ならないように、焼き皿に並べる。
- 焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オーブン」「180」を選び、「スタート」キーを押し、約30分焼く。
- 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。

材料(りんご2個分(直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿))
〈加熱時間の目安:約30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

いちごのショートケーキ



材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)
 〈加熱時間の目安:約27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
 牛乳・大さじ $\frac{1}{2}$
 ②合わせて加熱し溶かしておく

<デコレーション>

シロップ
 ③ [砂糖・15g
 水・30mL
 洋酒・小さじ1
 ④ [生クリーム・100mL
 砂糖・10g
 ⑤合わせて泡立てておく
 いちご・適量
 ミントの葉・適量

[作りかた]

<スポンジケーキ>

- ① アルミホイルで型を作る。(作りかた: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、①を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 生地をアルミホイルの型に流し入れ表面を平らにし、焼網にのせる。「網焼き(手動)」コースの「オープン」「160」を選び、「スタート」キーを押し、約27分様子を見ながら焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、アルミホイルごと約10cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル、オープンシートをはがす。

<デコレーション>

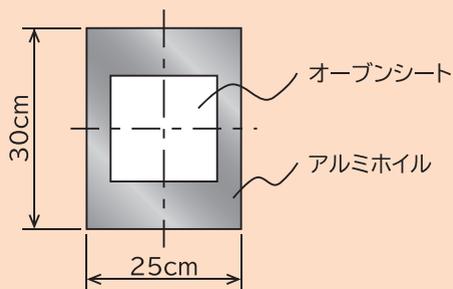
- ⑦ 鍋に③を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
- ⑧ 生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
- ⑨ 生地の表面に④を塗り、間に⑤の泡立てた生クリームといちごをはさむ。
- ⑩ 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

18×18cmのアルミホイル型の作りかた

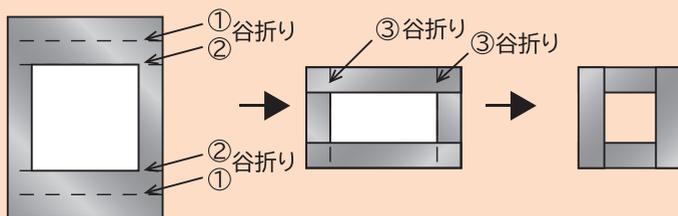
準備するもの

- ・アルミホイル(30×25cm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

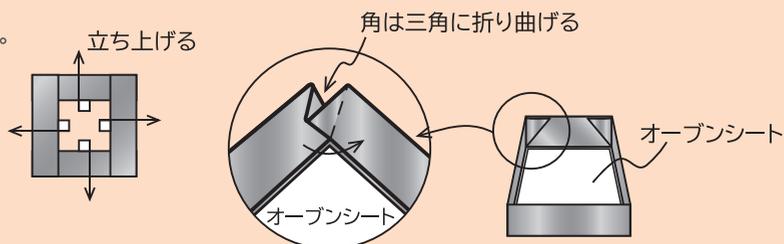
- ① アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)



- 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 折り曲げたアルミホイルを立ち上げる。角の部分は三角に折り曲げ型を作る。



ブラウニー



材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)
〈加熱時間の目安:約18~22分〉

ブラックチョコレート (粗く刻む)・60g	①	薄力粉・60g
バター(室温に戻す)・60g		ココア・大さじ1½
砂糖・60g	②	ベーキングパウダー・小さじ⅓
卵・1½個		レーズン(粗く刻む)・40g
		くるみ(粗く刻む)・40g

【作りかた】

- ① アルミホイルで型を作る。(作りかた:P90参照)
- ② 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「**とろ火**」にして溶かす。
- ③ ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ 卵を少しずつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ へらに持ち替えて、①をふるい入れてよく混ぜ、さらに④を加えて混ぜる。
- ⑥ 生地をアルミホイルの型に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑦ 焼網に⑥をのせ、「**網焼き(手動)**」コースの「**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。

チョコチップケーキ



材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)
〈加熱時間の目安:約25分〉

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

【作りかた】

- ① アルミホイルで型を作る。(作りかた:P90参照)
- ② ボウルに薄力粉、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 生地をアルミホイルの型に流し入れ、表面を平らにする。
- ④ 焼網に③をのせ、「**網焼き(手動)**」コースの「**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。

紅茶ケーキ



材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)
〈加熱時間の目安:約22分〉

バター(室温に戻す)・90g	①	薄力粉・90g
砂糖・90g		ベーキングパウダー・小さじ½
卵・2個	②	紅茶(ティーバッグ)・8g
		③ 合わせてふるっておく

【作りかた】

- ① アルミホイルで型を作る。(作りかた:P90参照)
- ② ボウルにバターを入れハンドミキサーでクリーム状にしたら砂糖を加え白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ 卵を1個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。
- ④ ③に②をふるい入れ、へらでさっくり混ぜる。
- ⑤ 生地をアルミホイルの型に入れ表面を平らにし、焼網にのせる。「**網焼き(手動)**」コースの「**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。

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)
〈加熱時間の目安:約20分〉

<タルト生地>

(作りかた:下記参照)・1個分

<トッピングなど>

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

【作りかた】

- 1 タルト生地を作る。(作りかた:下記参照)
- 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。



- 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。

パンプキンタルト



材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型 1個分)
〈加熱時間の目安:約45~50分(タルト生地:約20分)〉

タルト生地(作りかた:下記参照)・1個

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。(作りかた: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に、③を流し入れ、②を飾る。
- 5 ④を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オープン」**「160」**を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。



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

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)・ $\frac{1}{2}$ 個
薄力粉・110g

- 1 ボウルにバターを入れ手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を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オープン」**「180」**を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20分焼く。

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)
(加熱時間の目安:約48分(タルト生地:約20分))

タルト生地(作りかた:P92参照)・1個
バター(室温に戻す)・50g
砂糖・50g
卵(溶いたもの)・1個
① 薄力粉・20g
② アーモンドパウダー・40g
③ ベーキングパウダー・小さじ $\frac{1}{2}$
アーモンドスライス・15g

【作りかた】

- 1 タルト生地を作る。(作りかた:P92参照)
- 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、①を合わせてふるい入れ混ぜる。型に入れたままのタルト生地に③を流し入れ、表面をならし、アーモンドスライスを散らす。
- 4 ④を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オーブン」**「160」**を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約28分焼く。

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)
(加熱時間の目安:約45~50分(タルト生地:約20分))

タルト生地
(作りかた:P92参照)・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)・ $\frac{1}{2}$ 缶(10個分)

【作りかた】

- 1 タルト生地を焼く。(作りかた:P92参照)
- 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に半量のアプリコットを並べ、⑤を流し入れ、さらに残りのアプリコットを上にも並べる。
- 7 ⑥を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「オーブン」**「160」**を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 8 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

ホワイトロシェ



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約5分〉

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

【作りかた】

- 1 焼網にアルミホイルを敷き、くるみを重ならないようにのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

マドレーヌ



材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)
〈加熱時間の目安:約16~20分〉

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

【作りかた】

- 1 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。
- 2 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。
- 3 型に敷紙を敷き、②の生地を分け入れる。
- 4 ③を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

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)
〈加熱時間の目安:約16~20分〉

卵・1個 薄力粉・40g
砂糖・30g バター(溶かしておく)・40g
① インスタントコーヒー 一口チョコレート(1/4に切る)・4粒
 ・小さじ1
② お湯・小さじ1

【作りかた】

- 1 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。
- 2 ①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。
- 3 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。
- 4 ③を焼網にのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

きなこパフ

オーブン
設定温度の目安
140℃



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約5分〉

小町麩(¼に切る)・20g ① きなこ・15g
ホワイトチョコレート・30g 砂糖・15g

【作りかた】

- 1 焼網にアルミホイルを敷き、麩を重ねないようにのせる。
- 2 「網焼き(手動)」コースの「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 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、合わせた①をまぶす。

チョコパフ

オーブン
設定温度の目安
140℃



材料(1回分)〈加熱時間の目安:約5分〉

小町麩(¼に切る)・20g ココア・小さじ1
チョコレート・30g

【作りかた】

- 1 焼網にアルミホイルを敷き、麩を重ねないようにのせる。
- 2 「網焼き(手動)」コースの「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 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、ココアをまぶす。

クッキー

オープン
設定温度の目安
160℃



材料(直径約3cmの型16個分)
〈加熱時間の目安:約13~18分〉

バター(室温に戻す)・25g
砂糖・20g
卵・¼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、アルミホイルを焼網に敷きクッキーをのせ、「網焼き(手動)」コースの「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。

 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

