

料理集



オムレツ
▶45ページ



鶏の唐揚げ
▶48ページ



鮭のホイル焼き
▶53ページ

左・右ヒーターの調理例

スパゲティ(ミートソース).....	43
ポークカレー.....	43
茶わんむし.....	44
しゅうまい.....	44
ビーフステーキ.....	45
オムレツ.....	45
空芯菜とにんにくの炒めもの.....	46
五目チャーハン.....	46
えびのチリソース炒め.....	47

揚げものの調理例

天ぷら.....	48
鶏の唐揚げ.....	48
揚げもののコツ.....	49

グリル 魚焼き自動調理例

さんまの塩焼き.....	50
鮭の塩焼き.....	50
焼きとり.....	50
ぶりのつけ焼き.....	50

グリル 魚焼き手動調理例

さんまのみりん干し.....	51
いかのみぞ漬け焼き.....	51
ひものいろいろ.....	51

グリル グルメ自動調理例

手作りかんたんピザ.....	52
鶏のハーブ焼き.....	52
鶏手羽先のつけ焼き.....	52
ピリ辛ウイング.....	52
鮭のホイル焼き.....	53
ローストビーフ.....	53

グリル グルメ手動調理例

焼きなす.....	53
焼きいも(焼きじゃがいも).....	53

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

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

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。
(1mL=1cc)

この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
(お願い) 鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右ヒーターの調理例

○火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

スパゲティ(ミートソース)

材料(2人分)

スパゲティ.....	200g
塩.....	大さじ2
牛ひき肉.....	150g
トマトソース.....	1/2缶(約150g)
オリーブ油.....	大さじ1弱
にんにく(薄切り).....	1片

A

赤ワインまたはスープ.....	大さじ2
塩.....	小さじ1/4
砂糖.....	小さじ1/4
こしょう.....	少々

パセリ.....少々

作りかた

- 鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
- ①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えAで味付けし、煮立ったら『弱火』~『中火』にして8~10分煮つめる。
- 大きめの鍋にたっぷりの水(3~4L)を、『強火』~『ハイパワー』で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加える。
- スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』~『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
- ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。



1人分
約690kcal



1人分
約730kcal

- ☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
- ☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
- ☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
- ☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ゆでる メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類 (うどん、そば、そうめん)	『ハイパワー』	『中火』…めんを入れてゆでる 2~10分(めんにより調節)
葉菜	『ハイパワー』	『強火』…茎から入れる 2~3分
ゆで豚(400g)	『ハイパワー』	『弱火』 30~40分
根菜	『強火』(材料は水から入れる)	『中火』…やわらかくなるまでゆでる

煮る

ポークカレー

材料(4人分)

豚肉(2cm角切り).....	250g
塩、こしょう.....	各少々
にんじん(乱切り).....	中1本
玉ねぎ(くし形切り).....	中2個
じゃがいも(乱切り).....	中2個
カレールー.....	1箱(約120g)
水.....	600~800mL
サラダ油.....	大さじ2

作りかた

- 豚肉は、塩、こしょうをする。
- 鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
- ②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
- 水を加えて『強火』にし、沸とうしたら『中火』にして20~30分煮込む。
- カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で10~15分煮込む。



- ☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにするとよいでしょう。
- ☆肉や野菜を炒めるときに、こげつかないように『中火』~『弱火』に調節してください。
- ☆水は少なめの分量から加熱を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
- ☆炒めるときに、フライパンを使うとラクに炒められます。

煮る メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
煮魚	『強火』	『弱火』…魚を入れて煮る 10~15分
肉じゃが、おでん、ポトフ	『強火』	『弱火』~『中火』 30~90分
煮豆	『強火』	『とろ火』~『弱火』 2~5時間

●長時間の煮込みには、調理タイマーが便利です。

※「切り忘れ防止自動停止機能」が働いて途中で切れることができます。(11ページ)

左・右ヒーターの調理例 (つづき)

蒸す
茶わんむし

材料(4人分)

A	卵	3個(約150mL)
	だし汁	カップ2 1/2
	しょうゆ、塩	各小さじ1弱
	みりん	小さじ1
	鶏肉(そぎ切り)	60g
B	かまぼこ(薄切り)	8枚
	生しいたけ(そぎ切り)	8枚
	ぎんなん(ゆでたもの)	8個
	三つ葉	適量

1人分
約140kcal

作りかた

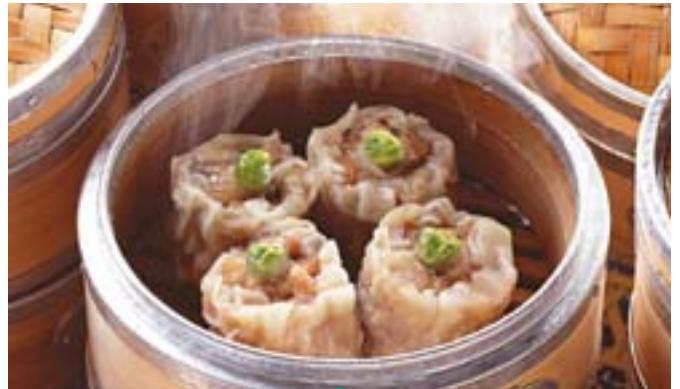
- ①卵はときほぐし、だし汁に調味料Aを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくBを盛り、①を静か

- にそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてき
たら『弱火』にして15~20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

蒸す
しゅうまい

材料(24個)

むきえび	150g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
片栗粉	大さじ5
干ししいたけ(もどしてみじん切り)	3枚
しゅうまいの皮	24枚
グリーンピース	24個
からしじょうゆ	適量
A	砂糖、しょうゆ、ごま油 各小さじ1 塩 小さじ1/2 酒 大さじ1 こしょう 少々

1個分
約50kcal

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート(中央に切り込みを入れる)を敷くと、取り出しがラクです。

作りかた

- ①えびは背わたを取り、細かくたたく。
玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉(大さじ3)をまぶしておく。

- ②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Aを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉(大さじ2)を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③しゅうまいの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、しゅ
うまいを間隔をあけて並べる。(無理に全部を入れないで、2回に分ける。)
⑤蒸し器の下鍋に水を5~6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10~12分蒸す。
⑦器にとり、からしじょうゆを添える。

蒸す
メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	『強火』	『中火』
蒸しいも	『強火』(材料は水から入れる)	『中火』…やわらかくなるまで蒸す

○フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。(フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。)

焼く
ビーフステーキ

材料(2人分)

牛ステーキ肉(1枚約180gのもの)	2枚
塩、こしょう	各適量
サラダ油	適量
にんにくのスライス	1片

1人分
約840kcal

作りかた

- ①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』~『強火』にする。
③フライパンが十分に熱くなったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ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)

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによって違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをと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。

焼く
オムレツ

材料(1人分)

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

1人分
約230kcal

~うす焼きのまごやクレープなどを作るときは~

☆フライパンは最初から『弱火』~『中火』で熱っしてください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

にくつかなくなれば、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。

焼く
メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『弱火』…片面に焼き色をつける 『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける 『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』~『中火』	『弱火』~『中火』…水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち(フライパンで焼く)	『弱火』~『中火』	『弱火』~『中火』…ふたをして様子を見ながら焼く

左・右ヒーターの調理例 (つづき)

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

材料 (2人分)

空芯菜	150g
サラダ油	大さじ 2
A たかのツメ にんにく(薄切り)	3~4本 1片
B 酒	大さじ 1
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4~5cmの長さに切る。
- フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』~『強火』にする。
- ①の葉を入れ手早く炒め、Bで味を整える。



炒める

五目チャーハン

材料 (2人分)

ごはん	400g
焼き豚(1cmの角切り)	50g
生しいたけ(1cmの角切り)	2枚
ねぎ(あらみじん切り)	1/2本
グリーンピース(缶詰)	大さじ 1
むきえび	50g
酒	小さじ 1/2
卵	1個
塩	少々
サラダ油	適量
ラード	大さじ 2
A 塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ 1/2



☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくてできます。

作りかた

- むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
- フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』~『強火』にする。
- サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたり卵を作り、取り出す。
- フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』~『強火』で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
- フライパンを『中火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にAで味を整えグリーンピースを散らす。

炒める

えびのチリソース炒め

材料 (4人分)

えび	200g
片栗粉	小さじ 1
ねぎ	1/4本
にんにく	5g
しょうが	2g
豆板醤	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 3
A 酒・塩	少々
こしょう	少々

下ごしらえ

- えびは背わたを取り、Aで下味をつけ軽くもみ、片栗粉をからませる。
- ねぎ・にんにく・しょうがは、共にみじん切りにする。
- Bを混ぜ合わせる。Cを合わせ溶いておく。



炒める
メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
牛肉とピーマンの炒めもの	『中火』~『強火』	『中火』~『強火』…様子を見ながら炒める
焼きそば		
野菜炒め		
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』~『中火』…かきませながらろみを付ける

揚げものの調理例

揚げる 天ぷら

材料(4人分)

揚げ油	800g(約0.9L)
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
小麦粉(薄力粉)	適量
卵	1個

作りかた

- 材料は揚げやすいように準備しておく。
- 卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、野菜・えびを揚げる。



☆衣はまだ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。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆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。
☆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。

揚げる 鶏の唐揚げ

材料(4人分)

揚げ油	800g(約0.9L)
鶏もも肉(1枚約250g)	2枚(500g)
A しょうが汁	小さじ1
塩	小さじ3/5
しょうゆ、酒	各大さじ1
片栗粉	大さじ3~4

作りかた

- 鶏肉は、1枚を6等分にしてAについて込み、15~30分おきます。
- ①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶします。
- 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3~4分かけて揚げる。



☆2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がりります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げもののコツ

◎温度調節の目安(付属の天ぷら鍋・油800gの場合)

150	160	170	180	190	200
天ぷら・手作りコロッケ・カキフライ					
冷凍食品(コロッケ・メンチカツなど)					
フライ・鶏の唐揚げ・ドーナツ					
素揚げ・大学いも・ポテトチップ・魚の丸揚げ					
とうふ揚げ・野菜(しとう辛子、しその葉など)天ぷら					

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

- 天ぷらの衣は固すぎないように。水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。



しとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げものに使える鍋について

- 付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。(鍋底が変形したら使わないでください。)
- 油は500g~800gで、必ず「揚げものの温度コントロール」を使用して調理してください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。



付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

グリル 魚焼き自動調理例

丸焼き さんまの塩焼き

材料

さんま(1尾約180gのもの) 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

分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「丸焼き」で焼き上げる。



☆生魚(さんまやあじなど)は、調理する10~20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、中位(80~100g)の魚5尾に対し、小さじ1くらいいです。(魚の重さの1~2%)
☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

切身・ひもの 鮭の塩焼き

材料

塩鮭の切り身(1切れ約80gのもの) 1~5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。



つけ焼き 焼きとり

材料

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) 2~8本

A しょうゆ カップ $\frac{1}{2}$
みりん カップ $\frac{1}{4}$
砂糖 大さじ 2~3
サラダ油 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたAの中に30分~1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。



つけ焼き ぶりのつけ焼き

材料

ぶり(1切れ約100gのもの) 1~5切れ

A しょうゆ 大さじ 4
みりん 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたAに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。



グリル 魚焼き手動調理例

手動調理 さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し(生干し) 2枚
大根おろし 適量

作りかた

①焼きかげん「強」で6~10分焼く。



手動調理 いかのみぞ漬け焼き

材料

いかのみぞ漬け 1枚

作りかた

①焼きかげん「強」で14~16分焼く。



手動調理 ひものいろいろ

材料

ひもの(100~120gのもの) 2~4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8~14分焼く。

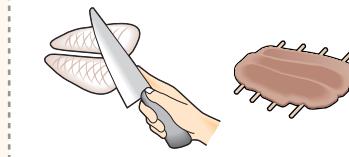


こんな魚のときは

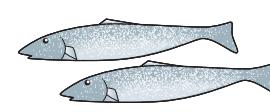
厚みのある魚は
厚さは4cm以下にしてください。



加熱すると反るものは
いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通してください。



川魚は
塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



グリル グルメ自動調理例

(焼きかげんは26ページを参考に調節してください)

ピザ 手作りかんたんピザ

材料(直径26cm1枚分)

A	小麦粉(薄力粉) 30g 小麦粉(強力粉) 70g 砂糖 大さじ1弱 塩 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) 小さじ2/3
B	ぬるま湯(約40℃) 60~65mL オリーブ油 大さじ1弱 打ち粉用小麦粉(強力粉) 適量 オリーブ油 適量 ピザソース(市販のもの) 適量
C	玉ねぎ(薄切り) 1/6個 ペーパン(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) 小1/2缶 スタッフドオリーブ(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 各少々



1枚分
約1030kcal

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加加熱などで調節してください。

作りかた

- ①ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Bを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ②6~8分間よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。)
- ③粉のかたまりがなくなり、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)
- ④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
- ⑥のばした生地にピザソースを塗り、C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。
- ⑦グルメメニューの「ピザ」で焼き上げる。

作りかた

- ①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてAをまぶす。
- ②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。(こげ、煙の原因)



1枚分
約400kcal

鶏のハーブ焼きの応用メニュー

ホイル焼き

鶏手羽先のつけ焼き

材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1弱、みりん:小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。

1本分
約100kcal



ホイル焼き

ピリ辛ウイング

材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく(すりおろす):1片、砂糖:小さじ2、しょうゆとみそ:各大さじ1、ごま油と豆板醤:各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。

1本分
約60kcal



ホイル焼き 鮭のホイル焼き

材料(2個分)

生鮭(1切れ80~90gのもの) 2切れ 大正えび 2尾 生しいたけ 2枚 玉ねぎ(薄切り) 1/4個 レモン(薄切り) 2枚 バター 大さじ1

塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

- ①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
- ②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター(分量外)をぬる。
- ④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
- ⑤グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。

モンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。

⑤グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



1個分
約250kcal

ホイル焼き ローストビーフ

材料(4人分)

牛もも肉(かたまり) 約300g にんにく(すりおろす) 1/2片 塩、こしょう 各少々 サラダ油 適量

作りかた

- ①牛肉に塩、こしょうをし、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、サラダ油を全体にぬる。
- ②①を焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



1人分
約140kcal

グリル グルメ手動調理例

手動調理 焼きなす

材料

なす(約60gのもの) 4個 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。
- ②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で20~25分焼く。
- ③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



1個分
約20kcal

☆皮のハレツを防ぐために、タテに2~3本切り目を入れてから加熱してください。

手動調理 焼きいも (焼きじゃがいも)

材料

さつまいも(直径3cm以下のもの) 3~4本

- ☆じゃがいも同様に焼けます。
☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切って焼きます。
☆時間をかけて焼き上げるのでβアミラーゼ酵素が十分働き、甘くておいしい焼きいもになります。
☆竹串を刺してみて通ればでき上がりります。



1本分
約250kcal

①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で25~30分焼く。

 お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください
サービスを依頼されるときお役に立ちます

電話 (- - -)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検


★長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！ ●IH クッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか。

- スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- こげくさい臭いがしたり、運転中に異常な音がする。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

©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