

もっとIH!



おうちメニューが増える本

tsuji 辻調グループプロデュースの
レシピもご紹介。



油は、炎がなくても温度が上がると発火するおそれがあります。
特に、揚げ物・炒め物などは、使い方を誤ると発火することがありますのでご注意ください。
ご使用前に、取扱説明書の「安全上のご注意」を必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

100 レシピ

見てわかる写真もくじ ～探しやすい食材ごとの分類～

tsuji
辻調グループ

パナソニックと辻調グループは、日々の食事からうまれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

使える鍋や操作などは、調理方法により異なりますので、必ず取扱説明書をご確認ください。

※ IH のレシピ集や詳しい情報が見られます。 <http://sumai.panasonic.jp/ihcook/>
※料理の写真は、実際と多少異なることがあります。

 お肉のおかず	 P.6 ハンバーグ	 P.7 ミートローフ	 P.7 ピーマンの肉詰め	 P.7 牛肉の八幡巻き	 P.8 野菜と豚肉のヘルシー蒸し	
	 P.8 ポークソテー	 P.8 ミラノ風カツレツ	 P.9 鶏胸肉のきのこ詰め皮パリパリ焼き	 P.10 中華風チキングリル	 P.10 鶏の香草焼き	 P.10 チキンピカタ
	 P.11 しいたけとズッキーニの肉詰め	 P.11 チキンとじゃがいものグリル焼き	 P.11 鶏肉のサルティンボッカ風	 P.12 タンドリーチキン	 P.12 スペアリブ	 P.12 豚肉と白菜のホイル包み焼き
	 P.13 手羽先の塩焼き	 P.13 チンジャオロース	 P.13 揚げない唐揚げ	 P.14 スパイシー肉じゃが	 P.14 豚肉串揚げ	 P.14 手作りぎょうざ
	 魚介のおかず	 P.15 たいの塩釜焼き	 P.16 あじの南蛮づけ	 P.16 あじの香草焼き	 P.16 えびのオープン焼き	 P.17 帆立て貝のグラタン

 P.17 まぐろステーキトマトソース	 P.18 えびとれんごんのエスニック仕立て	 P.18 さけとしめじのホイル包み焼き	 P.18 かきのホイル包み焼き	 P.19 いかの姿焼き	 P.19 いかとセロリのガーリック炒め	
 P.20 生ざけと根菜の和風マリネ	 P.20 魚のムニエル	 P.21 さわらのごま焼き	 P.21 いわしのかば焼き	 P.21 ぶりのつけ焼き	 野菜のおかず	
 P.22 じゃがいものお焼き	 P.22 ハッシュドポテト	 P.23 アスパラ焼きびたし	 P.23 キャベツのスープ煮かりかりベーコン風味	 P.24 かぼちゃの煮物		 P.24 じゃがいものホイル素材焼き
 P.24 アスパラチーズ焼き	 P.25 トマトとズッキーニのハーブグリル焼き	 P.25 きのこ野菜のグリル焼き	 P.26 ポテトのソテーとろりチーズのせ	 P.26 枝豆のホイル包み焼き		 P.26 うまみたっぷり野菜炒め
 卵のおかず	 P.27 伊達巻き	 P.28 スパニッシュオムレツ	 P.28 茶わん蒸し	 P.29 卵のココット		 P.29 薄焼き卵のほうれん草巻き

お肉のおかず

魚介のおかず

野菜のおかず

卵のおかず

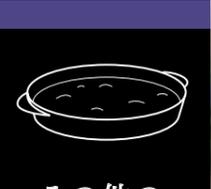
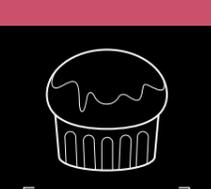
その他のおかず

ごはんもの

パン・ピザ・粉もの

スイーツ

もくじ

					
P.29 千草焼き	【その他の おかず】	P.30 豆腐ステーキ	P.31 塩ざけ& 野菜オムレツ	P.31 厚揚げの ねぎみそ焼き	P.32 厚揚げの きのこあんかけ
					
P.32 おでん	P.32 れんこんおにぎり	【ごはんもの】	P.33 パエリア	P.34 梅としらすの 混ぜごはん	P.34 牛肉と枝豆の 混ぜごはん
					
P.34 たいの京風くず あんかけごはん	P.35 焼きおにぎり	P.35 チャーシュー丼	P.35 カニかまチャーハン	【パン・ピザ 粉もの】	P.36 フォカッチャ
					
P.37 クロックムッシュ	P.37 フレンチトースト	P.37 パナナホットサンド	P.38 プルスケッタ(3種)	P.39 お好み焼き	P.39 海鮮チヂミ
					
P.39 そば粉のガレット	P.40 パイピザ	P.40 ガーリックトースト	P.40 フランスパンピザ	P.41 明太もち チーズ春巻き	P.41 ちくわとキャベツの 和風パスタ
					
【スイーツ】	P.42 リンツァートルテ	P.44 ベリーのタルト	P.45 カステラ	P.45 チーズケーキ	P.46 ホットケーキ

					
P.46 りんごとバナナの フルーツソテー	P.46 チョコフォンデュ	P.47 きんつば	P.47 ミニどら焼き	P.48 ブラウンニー	P.48 クレープ
					
P.48 ミルクレープ	P.49 スイートポテト	P.49 バナナの プチドーナツ	P.49 ラスク		

平面プレート(別売)をお求めいただくと、お菓子・お惣菜レシピが広がります。(別売品はお買い求め先にお問い合わせください)

お肉のおかず
魚介のおかず
野菜のおかず
卵のおかず
その他のおかず
ごはんもの
パン・ピザ・粉もの
スイーツ



ハンバーグ

4人分
約 298 kcal (1人分)



材料

- たまねぎ(みじん切り)..... 200g
- サラダ油..... 適量
- パン粉..... 20g
- 牛乳..... 大さじ2
- A** 牛ひき肉..... 200g
- 豚ひき肉..... 100g
- 塩..... 小さじ½
- ナツメグ・こしょう..... 各少々
- 卵(Mサイズ)(溶く)..... 1個
- 〈ソース(混ぜ合わせておく)〉
- トマトケチャップ..... 大さじ5
- ウスターソース..... 大さじ3



肉だねを作る

- 1 たまねぎはサラダ油であめ色になるまでフライパンで炒め、冷ましておく。
- 2 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 3 **A** を粘りけが出るまでよく練る。
- 4 ③に①、②、卵を加えよく混ぜ、4等分にし、手のひらで20回打って空気を抜き、小判型(8×10cm、厚み2cm)にして、中央をくぼませる。

焼く

- 5 **焼き物** メニューで **180** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
(「焼き物アシスト」メニュー搭載の機種は **焼き物アシスト** メニューの **ハンバーグ** を選ぶ。)
- 6 「予熱」表示が消えたら油を入れてタネを並べ、ふたをして3~4分焼く。
- 7 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3~4分焼く。
竹串を刺して、澄んだ肉汁が出たら出来上がり。
- 8 仕上げにソースをかける。



ミートローフ

4人分(約10×18×3cm)
約 245 kcal (1人分)

材料

- たまねぎ(みじん切り)..... ½個(100g)
- バター..... 大さじ1
- A** 合びき肉..... 300g
- パン粉..... 大さじ1(約4g)
- 牛乳..... 大さじ1
- 卵(Mサイズ)(溶く)..... ½個分
- トマトケチャップ..... 大さじ½
- ウスターソース..... 大さじ½
- 塩..... 小さじ½
- ナツメグ・こしょう..... 各少々
- 〈ソース(混ぜ合わせておく)〉
- トマトケチャップ..... 大さじ3
- しょうゆ..... 大さじ½
- ウスターソース..... 大さじ2



肉だねを作る

- 1 フライパンにバターを熱し、たまねぎがきつね色になるまで弱火でよく炒め、冷ましておく。
- 2 ①と**A**をボウルに入れて混ぜ、よく練る。
- 3 グリル皿にアルミ箔を敷いて②を載せ、高さ3cm程度のかまぼこ型に整え、表面を滑らかにする。

焼く

- 4 **グリル(オープン)** メニューで **200** °C に合わせ、20~25分焼く。
- 5 竹串を肉の中心に刺し、澄んだ肉汁が出てきたら出来上がり。
- 6 仕上げにソースをかける。



ピーマンの肉詰め

4人分
約 226 kcal (1人分)

材料

- ピーマン..... 4個(120g)
(縦半分に切り、種を取り出す)
- 薄力粉..... 適量
- たまねぎ..... ½個(100g)
(みじん切り)
- バター..... 適量
- A** 合びき肉..... 250g
- パン粉..... 大さじ1(約4g)
- 卵(Mサイズ)(溶く)..... 1個
- 塩..... 小さじ½
- ナツメグ・こしょう..... 各少々
- 〈ソース(混ぜ合わせておく)〉
- トマトケチャップ..... 大さじ3
- ウスターソース..... 大さじ1½



肉だねを作る

- 1 フライパンにバターを熱し、たまねぎがきつね色になるまで弱火でよく炒め、冷ましておく。
- 2 ピーマンの内側に薄力粉をまぶしておく。
- 3 ①と**A**をボウルに入れて混ぜ、よく練る。
- 4 ③をピーマンの内側に詰める。

焼く

- 5 グリル皿にピーマンを下にして並べ、**グリル(オープン)** メニューで **260** °C に合わせ、15~20分焼く。
- 6 仕上げにソースをかける。



牛肉の八幡巻き

4人分
約 180 kcal (1人分)

材料

- 牛もも薄切り肉..... 4枚(約150g)
- ごぼう..... ½本(100g)
(10cm長さの拍子切り)
- にんじん..... ½本(70g)
(10cm長さの拍子切り)
- さやいんげん..... 8本
- サラダ油..... 適量
- A** だし..... 150mL
- 砂糖・酒..... 各大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 〈合わせ調味料(混ぜ合わせておく)〉
- 酒・みりん・しょうゆ..... 各大さじ1

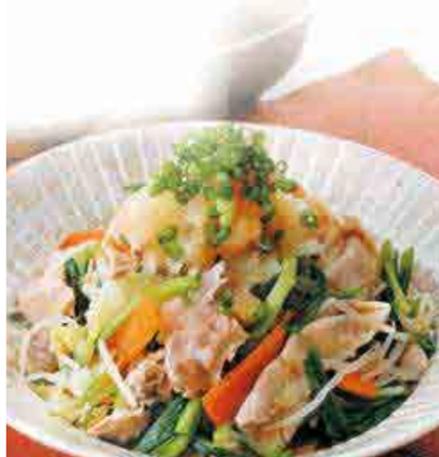


下準備

- 1 鍋に**A**、ごぼう、にんじんを入れて **加熱** メニューで火力 **3** ~ **4** に合わせ、約10分煮る。
さやいんげんを加えてさらに約5分煮て冷ます。
- 2 ①の野菜を2本ずつ牛肉でしっかりと巻く。

焼く

- 3 **焼き物** メニューで **180** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 4 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、②を並べる。
(巻き終わりが下になるように)
- 5 ふたをして焼き色が付くまで1~2分焼き、全面に火が通るまでときどき転がしながら加熱する。
- 6 いったん加熱を止め、再度 **加熱** メニューで火力 **3** ~ **4** に合わせ、加熱する。合わせ調味料を回し入れ、煮からめたら加熱を止める。
- 7 冷めてから包丁で切って出来上がり。



野菜と豚肉のヘルシー蒸し

2人分
約 261 kcal (1人分)

- 材料**
- 白菜 (ざく切り) ¼ 個 (500 g)
 - にんじん (短冊切り) ½ 本 (70 g)
 - ニラ (3~4 cm 長さ) 1 束 (100 g)
 - もやし (根を取る) 1 袋 (200 g)
 - 豚ロース肉 (薄切り) 300 g
 - 塩 小さじ 1 弱
 - 酒 50 mL
 - 大根おろし 50 g
 - 薬味用ねぎ (小口切り) 4 本 (20 g)
 - ポン酢 適量



下準備

- 白菜・にんじん・ニラ・もやしをざるに入れて水を回しかけ、水けを切って鍋に入れる。
- ①に覆いかぶさるように豚肉を広げて並べ、塩を振って酒を回しかける。

蒸す

- ふたをして「加熱」メニューで火力 [5] に合わせて加熱し、約 12 分間蒸す。
- 蒸し上がった器に盛り、大根おろしを載せてねぎを散らし、ポン酢をかける。



ポークソテー

2人分
約 393 kcal (1人分)

- 材料**
- 豚肩ロース肉 (1枚約 120 g) 2枚
 - 塩・こしょう 各少々
 - 薄力粉 適量
 - サラダ油 適量



下準備

- 豚肉は筋を切り、肉たたきなどでたたいて両面に塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。

焼く

- 「焼き物」メニューで [230] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、①を並べてふたをし、焼き色が付くまで 2~3 分焼く。
- 裏返してふたをし、さらに焼き色が付くまで 2~3 分焼く。
- 食べやすい大きさに切る。
※お好みで大根おろし・ポン酢・薬味用ねぎをかけていただいてもよいでしょう。



ミラノ風カツレツ

2人分
約 419 kcal (1人分)

- 材料**
- 豚ヒレ肉 (1枚約 50 g) 2枚
 - 塩・こしょう 各少々
 - 薄力粉 適量
 - 卵 (M サイズ) (溶く) 1 個
 - パン粉 (細め) 30 g
 - 粉チーズ 大さじ 2 (12 g)
 - オリーブオイル 大さじ 2
 - バター 適宜



下準備

- 豚肉はラップで挟んで、麺棒などで 7 x 15 cm の大きさにたたいて延ばし、塩・こしょうを振る。
- 薄力粉、卵を順につけ、パン粉とチーズを合わせたものをまぶす。包丁の背で、片面に格子状の模様をつける。

焼く

- 「焼き物」メニューで [180] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを入れ、模様をつけた方を下にして②を並べる。焼き色が付くまで 2~3 分焼く。
- 裏返して、さらに焼き色が付くまで 2~3 分焼く。
- お好みで仕上げにバターを入れて風味付けをする。
※ソースはお好みのものを。



鶏胸肉のきのこ詰め皮パリパリ焼き

4人分
約 480 kcal (1人分)

- 材料**
- 鶏胸肉 (1枚約 250 g) 2枚
 - 塩・こしょう 各適量
 - 粉チーズ 20 g
 - オリーブオイル 適量
- きのこソテ**
- きのこ類 200 g (エリンギ、しいたけなどを 1 cm 角に切る)
 - ベーコン (5 mm 幅の棒状に切る) 30 g
 - にんにく (みじん切り) 小さじ ½
 - パセリ (みじん切り) 大さじ 1
 - オリーブオイル 適量
 - 塩・こしょう 各適量
- ソース**
- 赤ワイン酢 20 mL
 - エクストラバージンオリーブオイル 60 mL
 - トマト (果肉の角切り) 1 個
 - にんにく (みじん切り) ¼ 片
 - バジル (千切り) 大さじ 1
 - 塩・こしょう 各適量

きのこソテを作る

- 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。きのこを加えてさらに炒めて、塩・こしょうを振る。
- 火が通れば、にんにく・パセリを加えて、冷ます。

鶏胸肉にきのこソテを詰める

- 鶏胸肉は皮目を下にして観音開きにし、塩・こしょうを振り、きのこを詰める。
- つまようじ数本で、開かないように止める。粉チーズを振る。



辻調グループ

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ。
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com



アドバイス

グリル調理は予熱の必要がなく、すぐに調理ができます。肉料理などは短時間で裏面もしっかり火を通すことができこんがり焼き目が付きます。しかもグリル皿の深い溝で余分な脂も落とせます。

焼く

- ④の全体にオリーブオイルをまぶして皮目を下にし、グリル皿に載せる。「グリル(オープン)」メニューで [240] °C に合わせ、10~15 分焼く。(皮目がこんがり焼けて中まで完全に火が通るまで)

ソースを作る

- ボウルに赤ワイン酢、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- エクストラバージンオリーブオイルを少量ずつ加えながら混ぜ、にんにく、トマト、バジルを加える。
※焼き上がったつまようじを取り、皮目を上にして盛り付ける。
※ポン酢 50 mL にたたきつぶしたにんにく 1 片を一晩つけ、オリーブオイル 15 mL を加えたソースを添えてもよいでしょう。
※鶏胸肉の周囲に付け合わせとなる野菜を並べ、一緒に焼いてもよいでしょう。



中華風チキングリル

2人分
約 669 kcal (1人分)

- 材料**
- 鶏もも肉 (1枚約 250g) 2枚
 - 塩・こしょう 各少々
 - たれ (混ぜ合わせておく)**
 - 薬味用ねぎ (みじん切り) 1本
 - ごま油 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ4
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうが (すりおろす) ½片
 - にんにく (すりおろす) 1片
 - 乾燥とうがらし (小口切り) 2本



下準備

- 鶏肉は皮に穴を開け、塩・こしょうを振る。
※厚みがあるものは、約 2 cm の高さに開いておきましょう。

焼く

- グリル皿に鶏肉を皮面を上にして、横向きに並べる。
- グリル (自動)** メニューの **とり塩焼き** を選び、スタートする。
- 焼けたら、たれをかける。



鶏の香草焼き

4人分
約 448 kcal (1人分)

- 材料**
- 鶏もも肉 (1枚約 250g) 2枚
 - 塩 小さじ1
 - こしょう 少々
 - ブロッコリー (小房) 8個 (100g) (さっとゆでる)
 - ミニトマト 8個 (80g)
 - A** ローズマリー (枝を取り、葉のみにする) 4枝
 - タイム 4枝
 - オリーブオイル 大さじ4
 - にんにく (みじん切り) 2片



下準備

- A** を混ぜてジッパー付き袋などに入れておく。
- 鶏肉は皮に穴を開け、塩をすり込んでこしょうを振りかけ、①の袋に入れてよくもみ込む。
さらにブロッコリー・ミニトマトも入れて軽くなじませたあと、約 30 分おく。

焼く

- グリル皿につけ込んだ鶏肉を横置きに載せ、両端にブロッコリー・ミニトマトを並べ、香草を載せる。
- グリル (オープン)** メニューで **260** °C に合わせ、20 ~ 25 分焼く。



チキンピカタ

4人分 (8 ~ 10 切れ)
約 174 kcal (1人分)

- 材料**
- 鶏胸肉 (約 200g) 1枚
 - 塩・こしょう 各少々
 - 薄力粉 適量
 - 卵 (M サイズ) 1個
 - A** 粉チーズ 大さじ1
 - 粉末パセリ 適量
 - サラダ油 適量



下準備

- 鶏胸肉は皮を取り、大きめの一口大 (20 ~ 30 g) にそぎ切りにする。
麺棒などでたたいて均一に薄く伸ばし、両面に塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 溶き卵に **A** を混ぜ合わせ、①をからめる。

焼く

- 焼き物** メニューで **180** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、②を並べてふたをする。
3 ~ 4 分焼いたら裏返してふたをし、さらに 2 ~ 3 分焼いて中まで火を通す。
※卵液が残っていたら、一度焼いた肉から改めてもう一度軽く焼いてもよいでしょう。



しいたけとズッキーニの肉詰め

4人分
約 194 kcal (1人分)

- 材料**
- しいたけ (石突きを取る) 大 8 個 (160g)
 - ズッキーニ 1本 (150g) (2 cm 厚さの輪切り)
 - たまねぎ (みじん切り) ½ 個 (100g)
 - バター 10g
 - パン粉・牛乳 各大さじ1
 - 合びき肉 150g
 - 塩 小さじ½
 - こしょう 少々
 - 卵 (M サイズ) 1個
 - 薄力粉・サラダ油 各適量



下準備

- フライパンにバターを熱し、たまねぎを炒め、冷ましておく。
- ズッキーニは軽く塩ゆでし、包丁やスプーンなどで中身をくり抜く。
中身はみじん切りにする。
- パン粉を牛乳に浸しておく。
- 合びき肉と塩・こしょうを振り、粘りけが出るまでよく混ぜ、①、②の中身、③、卵を加えてさらに混ぜる。
- しいたけの傘の内側とズッキーニの内側に薄力粉を振り、④を詰める。

焼く

- 焼き物** メニューで **180** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたら油を引き、しいたけ・ズッキーニを並べる。
(しいたけは肉の面が下になるように)
- ふたをし、焼き色が付くまで 3 ~ 4 分焼く。裏返してふたをし、さらに 4 ~ 5 分焼く。



チキンとじゃがいものグリル焼き

4人分
約 429 kcal (1人分)

- 材料**
- 手羽元 8本 (480g)
 - 男爵いも (一口大の乱切りにする) 2個 (300g)
 - A** オリーブオイル 大さじ2
 - にんにく (すりおろす) ½片
 - 塩 小さじ½
 - レモン汁・煮詰めたバルサミコ酢 各大さじ2
 - B** オリーブオイル 大さじ2
 - にんにく (すりおろす) ½片
 - 塩 小さじ½



下準備

- 手羽元にフォークなどで穴を開け、**A** とともにジッパー付き袋などに入れ、1 時間程冷蔵庫に入れる。
- 男爵いもは固めに下ゆでし、粗熱を取ったら **B** とともにジッパー付き袋などに入れ、①と同様に冷蔵庫に入れる。

焼く

- グリル皿にクッキングシートを敷いて **①** と **②** を並べ、**グリル (オープン)** メニューで **220** °C に合わせ、15 ~ 20 分焼く。



鶏肉のサルティンボッカ風

2人分
約 380 kcal (1人分)

- 材料**
- 鶏もも肉 (約 280g) 1枚
 - 塩・こしょう 各少々
 - 生ハム 6 ~ 7 枚
 - セージの葉 適量
 - ※生パジルでもよいでしょう。
 - 薄力粉 適量
 - サラダ油 適量



下準備

- 鶏肉は厚みが均等になるように薄く開き、塩・こしょうを振る。
- 皮目を下にして置き、その上にセージを重ねないように 1 枚ずつ載せる。
セージの上に生ハムを重ね、手のひらで押さえて密着させる。
- ②に薄力粉を薄くまぶす。

焼く

- 焼き物** メニューで **230** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を少量引き、③の皮目が下になるように入れる。
※フッ素加工のものはサラダ油を引かなくてもよいでしょう。
- ふたをし、5 ~ 6 分焼く。
裏返してふたをし、さらに 2 ~ 3 分焼く。



タンドリチキン

● 8本分
約 141 kcal (1本分)

- ❖ **材料** ❖
 鶏手羽元…………… 8本 (480g)
 カレー粉…………… 大さじ ½
 塩・こしょう…………… 各少々
- A** プレーンヨーグルト…………… 大さじ 4
 しょうが(すりおろし)…………… ½片
 にんにく(すりおろし)…………… ½片
 ガラムマサラ…………… 小さじ ½
 赤とうがらし(輪切り)…………… 1本分
 塩…………… 小さじ ½
 こしょう…………… 少々
 赤パプリカ…………… ½個 (80g)
 黄パプリカ…………… ½個 (80g)



❖ 下準備 ❖

- 鶏肉は骨に沿って切り込みを2本入れて観音開きにし、皮にフォークで穴を開ける。
- ①に塩・こしょうを振り、カレー粉をまぶす。
- ボウルにAの材料をすべて入れて混ぜ合わせ、②の鶏肉を入れてからめ、30分ほどおいておく。
- パプリカは種を取り、縦に4等分する。

❖ 焼く ❖

- クッキングシートを敷いたグリル皿に鶏肉とパプリカを並べ、**グリル(オープン)**メニューで**220**°Cに合わせ、20～25分焼く。



スペアリブ

● 4人分
約 561 kcal (1人分)

- ❖ **材料** ❖
 豚スペアリブ
 (1本約 150g・10cm)…………… 4本
- 〈たれ(混ぜ合わせておく)〉**
 しょうゆ…………… 大さじ 3
 酒・ごま油…………… 各大さじ 2
 にんにく(すりおろす)…………… 少々
 砂糖・すりごま…………… 各少々



❖ 下準備 ❖

- スペアリブは竹串などで全体を突き刺しておく。
- ①をたれに30分～1時間つけ込む。

❖ 作り方 ❖

- グリル皿にアルミ箔を敷き、たれを切ったスペアリブの骨を横にして載せ、**グリル(オープン)**メニューで**220**°Cに合わせ、20～25分焼く。



豚肉と白菜の ホイル包み焼き

● 4人分
約 265 kcal (1人分)

- ❖ **材料** ❖
 豚バラ肉(薄切り)…………… 240g
 白菜…………… ¼個 (500g)
 酒…………… 大さじ 4
 ポン酢…………… 適宜



❖ 作り方 ❖

- 白菜は葉と芯に切り分け、芯は薄くそぎ切りに、葉はざく切りにする。
- 豚肉は半分切る。
- アルミ箔に¼量の白菜と豚肉を交互に広げて重ね、酒を振りかけて全体を包む。(4個作る)
- グリル皿に少し間をあけて斜め置きに並べ、**グリル(オープン)**メニューで**280**°Cに合わせ、25～30分焼く。
- ポン酢をかけていただく。



手羽先の塩焼き

● 6本分
約 127 kcal (1本分)

- ❖ **材料** ❖
 手羽先…………… 6本 (360g)
 塩・こしょう…………… 各少々
 レモン(くし型に切る)…………… 適量



❖ 下準備 ❖

- 手羽先に塩・こしょうを振り、グリル皿に並べる。

❖ 焼く ❖

- グリル(手動)**メニューの**中**で18～20分焼く。
※お好みでレモンを絞っていただく。



チンジャオロース

● 4人分
約 168 kcal (1人分)

- ❖ **材料** ❖
 牛肉(やや厚みのあるもの)…………… 200g
- A** 酒・しょうゆ…………… 各小さじ 1
 かたくり粉・ごま油…………… 各大さじ ½
 ピーマン(細切り)…………… 4個 (120g)
 水煮たけのこ(細切り)…………… 50g
 しょうが(みじん切り)…………… 1片
 サラダ油…………… 大さじ 1
- B** 酒・しょうゆ…………… 各大さじ 1
 砂糖・オイスターソース…………… 各小さじ 1
 塩…………… 少々



❖ 下準備 ❖

- 牛肉は細切りにし、Aで下味を付ける。
- Bを混ぜ合わせる。

❖ 作り方 ❖

- 加熱**メニューで火力**5**に合わせて予熱する。
- 予熱ができれば、サラダ油を入れてしょうがを炒め、サラダ油に香りを付ける。
- 火力**7**で牛肉を炒め、色が変わったら野菜を加えてさらに炒め、Bを加えて全体にからませる。



揚げない唐揚げ

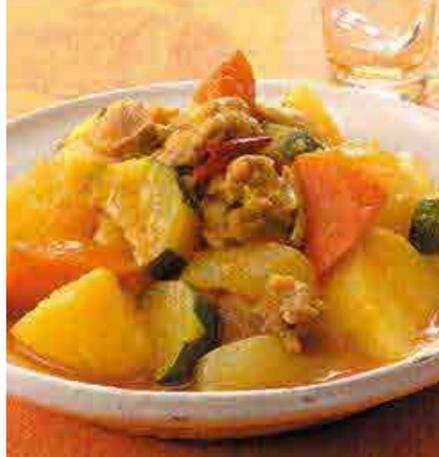
● 2人分
約 425 kcal (1人分)

- ❖ **材料** ❖
 鶏もも肉…………… 1枚 (250g)
- A** しょうが(すりおろし)…………… ½片
 にんにく(すりおろし)…………… ½片
 しょうゆ…………… 大さじ 1
 酒…………… 大さじ 1
 かたくり粉…………… 大さじ 3
 塩・こしょう…………… 各少々
 ごま油…………… 大さじ 2



❖ 作り方 ❖

- 鶏肉は一口大に切って塩・こしょうを振る。
- ①をAの合わせたたれにつけ込み、冷蔵庫で1時間以上おく。
- かたくり粉を一つずつ丁寧に付け、クッキングシートを敷いたグリル皿に皮目を上にして並べる。
- ③の上にごま油を回しかけ、**グリル(オープン)**メニューで**220**°Cに合わせ、14～17分焼く。



スパイシー肉じゃが

2 4人分
約 358 kcal (1人分)

材料

鶏もも肉…………… 1枚 (250g)
塩・こしょう…………… 各少々
じゃがいも…………… 3個 (450g)
にんじん…………… ½本 (70g)
たまねぎ…………… 1個 (200g)
ズッキーニ…………… 1本 (150g)
サラダ油…………… 大さじ2

〈スパイス〉

にんにく(すりおろす)…………… ½片
しょうが(すりおろす)…………… ½片
赤とうがらし…………… 1本

A ターメリック…………… 小さじ1
カイエンヌペッパー…………… 少々
ガラムマサラ…………… 小さじ½

※ Aはカレー粉でも代用できます

白ワイン…………… 50 mL
水…………… 400 mL
コンソメスープの素…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
ケチャップ…………… 大さじ2



作り方

- 鍋にサラダ油を引き、塩・こしょうを振った鶏肉を入れて「加熱」メニューで火力 [5] に合わせて熱し、3～4分炒め、スパイスを加えて香りが出るまで炒める。
- 乱切りの野菜を入れ1分30秒炒め合わせ、白ワインを注いでアルコール分を飛ばす。水とコンソメスープの素を加えて火力 [5] ～ [6] で煮立て、アクを除いて落としづたをし、火力 [3] で約15分煮る。
- しょうゆとケチャップで味を調える。



豚肉串揚げ

2 4人分
約 866 kcal (1人分)

材料

豚ロース肉(トンカツ用)…………… 4枚 (480g)
たまねぎ…………… 1½個 (300g)
塩・こしょう…………… 各少々
薄力粉…………… 適量

A (合わせて溶く)

卵…………… 2個
牛乳…………… 50 mL
パン粉…………… 約120g
揚げ油…………… 適量



下準備

- 豚肉は身と脂の間にある筋を切り、1枚を6つに切る。
- たまねぎはくし切りにする。
- 串にたまねぎ・豚肉の順に刺して塩・こしょうを振り、薄力粉・A・パン粉の順に衣を付ける。
- フライパンに揚げ油を入れる。

揚げる

- 「揚げ物」メニューで [180] °C に合わせ、予熱する。
- 「予熱」表示が消えたら、串を入れて裏返しながらか約3～4分揚げる。



手作りぎょうざ

2 30個分
約 24 kcal (1個分)



材料

ぎょうざの皮…………… 30枚
豚ひき肉…………… 100g
キャベツ(みじん切り)…………… 170g
ニラ(みじん切り)…………… 30g

A しょうが・にんにく(みじん切り)…………… 各1片
酒・しょうゆ…………… 各大さじ½
ごま油…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 適量
水…………… 120 mL (1回分)

〈たれ(混ぜ合わせておく)〉

しょうゆ・酢…………… 各大さじ1
ラー油…………… 適量



下準備

- キャベツに塩(分量外)をもみ込んでしばらくおき、絞って水けを切る。
- 豚肉とAを粘りけが出るまでよく混ぜる。
- ②に①のキャベツと、ニラを加えてさらに混ぜる。
- ③をぎょうざの皮で包む。

焼く

- 「焼き物」メニューで [200] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
(「焼き物アシスト」メニュー搭載の機種は「焼き物アシスト」メニューの「手作りぎょうざ」を選ぶ。)
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、ぎょうざ10～20個をくっつかないように並べて、すぐに水を入れる。
ふたをして2～4分焼き、水けがなくなったらふたを開け、さらに1～3分焼く。
※お好みで、たれにつけていただく。



たいの塩釜焼き

2 1尾分
約 583 kcal (1尾分)

材料

真だい(小ぶり・400g以下)…………… 1尾
酒…………… 少量
あら塩…………… 1kg
卵白…………… 3個
平らな昆布…………… 2枚(身が隠れる程度の大きさ)
大葉…………… 8～10枚



下準備

- ボウルにあら塩、卵白を入れ、混ぜておく。(時間をおくとグレルるので、調理前に行く)
- 真だいに酒を振りかけておく。

焼く

- 真だいのえら(表裏)の部分から大葉を1枚ずつ入れる。
- グリル皿にアルミ箔を敷き、①の塩を½量薄く伸ばし、昆布、大葉4枚、真だいの順に載せる。
※たいの頭がグリルの奥になるようにしよう。



- その上から昆布、大葉4枚を載せ、全体を残りの塩で覆う。(たいと塩がくっつきやすいので、大葉と昆布でたいを覆うようにするとよい。)
※たいの大きさに応じて塩の分量は調節してください。
※お好みで、卵黄で模様を描いてもよいでしょう。
- 「グリル(オープン)」メニューで [160] °C に合わせ、50～60分焼く。



あじの南蛮づけ

4人分
約 540 kcal (1人分)

- 材料**
- あじ (小さめ・1尾約 120g) …… 8尾
 - 塩 …… 少々
 - 薄力粉 …… 適量
 - 揚げ油 …… 適量
 - にんにく (千切り) …… ¼本 (40g)
 - たまねぎ (薄切り) …… ¼個 (50g)
 - ピーマン (千切り) …… 2個 (60g)
 - ミニトマト (4等分に切る) …… 6個 (60g)
- 調味液**
- 酢・しょうゆ …… 各大さじ 3
 - 砂糖 …… 大さじ 1½



下準備

- あじは、ゼイゴ・えら・はらわたを取って水洗いし、軽く塩を振る。
- あじの水けをよく拭き、薄力粉を全体にまぶして余分な粉をはたく。

揚げる

- 鍋に揚げ油を入れ、**揚げ物**メニューで **170**°Cに合わせ、予熱する。
- 「予熱」表示が消えたら、あじを6～7分揚げる。
油をきって調味液につけ、野菜を全体に散らす。
※あじは揚げてすぐに液につけ込むと、味がよくしみず。



あじの香草焼き

4人分
約 231 kcal (1人分)

- 材料**
- 真あじ (1尾約 180g) …… 2尾
 - 塩・ブラックペッパー …… 各適量
 - レモン …… 適量 (お好みで)
- 香草パン粉 (よく混ぜ合わせる)**
- パン粉 …… 25g
 - オリーブオイル …… 大さじ 3
 - 乾燥ローズマリー・タイム・パセリ …… 各小さじ 2
 - 粉チーズ …… 大さじ 2
 - にんにく (すりおろす) …… 1片



下準備

- あじは、うろこゼイゴをそぎ、頭・内臓を取って3枚におろし、塩・ブラックペッパーを振っておく。

焼く

- グリル皿にクッキングシートを敷き、あじを中央寄りに斜め置きに並べ、香草パン粉を載せて広げる。
- グリル(オープン)**メニューで **200**°Cに合わせ、10～15分焼く。
※お好みでレモンを絞っていただく。



えびのオーブン焼き

4人分
約 266 kcal (1人分)

- 材料**
- 有頭えび (15～16cm) …… 8尾 (480g)
 - 塩・ホワイトペッパー …… 各少々
 - オリーブオイル …… 大さじ 6
 - にんにく (みじん切り) …… ½片
 - パセリ (みじん切り)・イタリアンパセリ・オレガノ・白ワイン …… 各少々



下準備

- えびは頭と尾を残して殻をむき、背わたを取って、えびがまっすぐになるように1尾ずつ竹串で刺す。
- ①のえびに塩・ホワイトペッパーを振る。

焼く

- グリル皿にアルミ箔を敷き、その上にオリーブオイル (分量外) を塗り、②のえびを縦に並べる。
- ③にオリーブオイルをたっぷり振りかけ、白ワイン・パセリ・にんにく・オレガノを振りかける。
- グリル(オープン)**メニューで **240**°Cに合わせ、10～12分焼く。



帆立て貝のグラタン

4個 (開いた殻を皿にする)
約 299 kcal (1個分)

- 材料**
- 殻付き帆立て貝 …… 4個 (殻を開け、上の殻は外す)
 - パン粉 …… 適量
- ガーリックバター**
- バター (室温に戻しておく) …… 50g
 - A にんにく (みじん切り) …… 2片
 - パセリ …… ½枝 (枝を取ってみじん切り)
 - 塩・ホワイトペッパー …… 各適量

- レモン汁 …… 小さじ 1
- トマトソース**
- ホールトマト缶詰 …… 200g
 - たまねぎ (みじん切り) …… 大さじ 1
 - バジル (乾燥) …… 少々
 - サラダ油 …… 50 mL
 - にんにく (薄切り) …… ½片
 - 塩・ブラックペッパー …… 各少々
 - パン粉 …… 適量

※市販のトマトソース (100g) を使ってもよいでしょう。



材料

- 殻付き帆立て貝 …… 4個 (殻を開け、上の殻は外す)

- パン粉 …… 適量

ガーリックバター

- バター (室温に戻しておく) …… 50g
- A にんにく (みじん切り) …… 2片
- パセリ …… ½枝 (枝を取ってみじん切り)
- 塩・ホワイトペッパー …… 各適量

- レモン汁 …… 小さじ 1

トマトソース

- ホールトマト缶詰 …… 200g
- たまねぎ (みじん切り) …… 大さじ 1
- バジル (乾燥) …… 少々
- サラダ油 …… 50 mL
- にんにく (薄切り) …… ½片
- 塩・ブラックペッパー …… 各少々
- パン粉 …… 適量

※市販のトマトソース (100g) を使ってもよいでしょう。

ガーリックバターを作る

- ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまですり混ぜる。
- ①にAを入れ、レモン汁を加えながらきれいな緑色になるまでよく混ぜる。

トマトソースを作る

- 鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火で加熱し、じっくり香りを移す。にんにくがこんがりときつね色になったら取り出す。
- ③にたまねぎを加え、薄いきつね色になるまで、ゆっくりと揚げる要領で炒める。
- ④にバジルを入れ、焦げる寸前まで加熱する。
- ⑤にホールトマトを加えて焦がさないように5～10分煮込み、トマトが煮溶けたら加熱を止め、泡立て器でよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

焼く

- 帆立て貝にトマトソース (適量) を流し入れて、ガーリックバター (適量) を載せ、パン粉を振る。
- グリル皿にアルミ箔を敷いて⑦を並べ、**グリル(オープン)**メニューで **220**°Cに合わせ、約10～15分焼く。
※ガーリックバター・トマトソースは、残れば冷凍保存できます。ガーリックバターはラップに筒状にぐるぐる巻きにして凍らせます。



まぐろステーキ トマトソース

4人分
約 104 kcal (1人分)

- 材料**
- まぐろ (赤身/刺身用) …… 200g
 - 塩・こしょう …… 各少々
 - オリーブオイル …… 大さじ 1
 - にんにく (みじん切り) …… 1片
 - トマト (湯むきして種を取り、5mm角) …… 1個 (150g)
 - 白ワイン …… 大さじ 1
 - バジル (食べやすい大きさにちぎる) …… 3枚



下準備

- まぐろの表面の水分を拭き取り、塩・こしょうを振る。

焼く

- 焼き物**メニューで **230**°Cに合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらオリーブオイル大さじ ½ を引き、まぐろを並べて、焼き色が付くまで30秒～1分サッと焼く。
- 裏返して、さらに30秒～1分焼く。(中がレアになるように)
- 適当な大きさに切ってお皿に盛り付ける。
- 加熱**メニューで火力 **3** に合わせてフライパンを再加熱し、オリーブオイル大さじ ½ とにんにくを入れる。香りが出たら、トマトと白ワインを入れてひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味を調えてバジルを加えて混ぜ、⑤のまぐろにかける。



えびとれんこんの エスニック仕立て

● 4人分
約 120 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 殻付き大えび…………… 8尾 (25g)
(ブラックタイガーなど)
 - れんこん…………… 8枚 (200g)
(1cm厚さの輪切り)
 - 酒…………… 大さじ1
 - サラダ油…………… 適量
- ❖ エスニックソース (混ぜ合わせておく) ❖
- ナンプラー・レモン汁 …… 各大さじ1~2
 - とうがらし (輪切り) …… 1本



さけとしめじの ホイル包み焼き

● 4人分
約 219 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 生ざけ (1切れ約 100g) …… 4切れ
 - しめじ…………… 100g
 - 塩・こしょう …… 各少々
 - バター…………… 大さじ3
 - 酒・しょうゆ …… 各大さじ1



かきの ホイル包み焼き

● 4人分
約 110 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- かき…………… 300g
 - 白ねぎ (斜め切り) …… 2本 (200g)
 - しらたき…………… 200g
(熱湯でさっとゆで、5~6cmに切る)
- A (混ぜ合わせておく)
- みそ…………… 50g
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - 酒…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ½
 - しょうゆ …… 小さじ1



いかの姿焼き

● 4人分
約 162 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 生いか (1杯約 220g) …… 2杯
- ❖ たれ (混ぜ合わせる) ❖
- しょうゆ・みりん …… 各大さじ4
 - 砂糖…………… 大さじ1



いかとセロリのガーリック炒め

● 4人分
約 301 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- いか…………… 2杯 (約 600g)
 - セロリ…………… 2本 (300g)
 - アンチョビ (みじん切り) …… 4枚
 - 赤とうがらし (種を取って輪切り) …… 2本
 - にんにく (薄切り)…………… 2片
 - オリーブオイル…………… 大さじ4
 - クレソン (ざく切り)…………… 6本
 - 塩・こしょう …… 各少々
 - くるみ (粗く刻む)…………… 20g
 - レモン (くし形に4等分する) …… ½個



❖ 下準備 ❖

- えびの足と尾先、背わたを取り、酒を振りかける。

❖ 焼く ❖

- 「焼き物」メニューで [230] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、えびとれんこんを並べてふたをし、焼き色が付くまで 2~3分焼く。
- 裏返してふたをし、さらに 2~3分焼く。
- エスニックソースにつけていただく。



❖ 作り方 ❖

- さけに塩・こしょうを振り、しばらくおく。
- アルミ箔の内側に薄くバター (分量外) を塗って①・しめじ・バターを載せ、酒・しょうゆをかけて包む。(4個作る)
- グリル皿に少し間をあけて斜め置きに並べ、**グリル(オープン)**メニューで [280] °C に合わせ、20~25分焼く。



❖ 作り方 ❖

- かきは塩水 (水 200 mL に塩小さじ1の割合) でよく洗い、ざるに取って水けを切る。
- アルミ箔に ¼ 量の白ねぎ・しらたき・かきを載せ、A をかけて全体を包む。(4個作る)
- グリル皿に少し間をあけて斜め置きに並べ、**グリル(オープン)**メニューで [280] °C に合わせ、25~30分焼く。



❖ 下準備 ❖

- 生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。
- たれにつける。(約 30分)
- たれを切り、グリル皿に載せる。

❖ 焼く ❖

- グリル(手動)**メニューの **強** で 8~12分焼く。
※種類によっては焦げやすいので注意しましょう。



❖ 下準備 ❖

- いかは、胴部分は約 1cm 幅、足は約 4cm 長さに切る。
- セロリの葉は約 4cm のざく切りに、根元の部分は薄く皮をむいて約 1cm 幅に斜め切りにする。

❖ 作り方 ❖

- フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて **加熱**メニューで火力 **6** に合わせ、約 1分 30秒加熱し、赤とうがらし・アンチョビを加えて火力 **4** で約 30秒加熱する。
- セロリを加え、火力 **6** で約 45秒炒める。
- いかを加え、火力 **8** で約 1分炒め合わせる。
- クレソンを加えて約 30秒炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、くるみを散らしてレモンを添える。



生ざけと根菜の和風マリネ

4人分
約 104 kcal (1人分)

材料

生ざけ (1切れ約 80 g) 3切れ
塩 少々
薄力粉 適量
かぼちゃ (3~5 cm 長さ×1 cm 厚さ) 1/8玉 (120 g)
さつまいも (1 cm 厚さの輪切り) 1/2本 (120 g)
れんこん (1 cm 厚さの半月切り) 大 1/4本 (150 g)
サラダ油 大さじ 1

マリネ液 (混ぜ合わせておく)

めんつゆ (4倍濃縮) 100 mL
水 70 mL
砂糖 大さじ 1
酢 大さじ 4
サラダ油 大さじ 2
とうがらし (輪切り) 1/2本
塩・こしょう 各少々



下準備

- 一口大に切った生ざけに塩を振り、約 15 分おく。水けを拭き取り、薄力粉を全体に薄くまぶす。

焼く

- 「焼き物」メニューで [200] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、①と野菜を並べてふたをし、焼き色が付くまで 3~4 分焼く。裏返してふたをし、さらに 3~4 分焼く。
- 焼けたら熱いうちにマリネ液につけ込み、約 30 分おく。
※お好みで、冷蔵庫で冷やしてもよいでしょう。



魚のムニエル

4人分
約 171 kcal (1人分)

材料

生ざけなどの切身 (1切れ約 80 g) 4切れ
塩・こしょう 各少々
薄力粉 適量
オリーブオイル 大さじ 1
バター 10 g



下準備

- 切身に塩・こしょうを振り、10 分置く。
- 水気を拭き取り、薄力粉を全体に薄くまぶす。

焼く

- 「焼き物」メニューで [200] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを入れ、切身の皮目を下にして並べてふたをし、焼き色が付くまで 3~4 分焼く。
- 裏返してふたをし、さらに焼き色が付くまで 3~4 分焼く。
- 焼き上がったら、余分な油を拭き取り、仕上げにバターを入れて風味付けをする。



さわらのごま焼き

4人分
約 287 kcal (1人分)

材料

さわら (1切れ約 120 g) 4切れ
※さば、さごしでもよいでしょう。

A (混ぜ合わせる)

しょうゆ 大さじ 2
酒 大さじ 1
砂糖・みりん 各大さじ 1/2

B

白ごま 大さじ 2
黒ごま 大さじ 1
サラダ油 適量



下準備

- さわらを A につける。(片面約 15 分ずつ)
- 合わせた B をさわらの身のほうに付ける。

焼く

- 「焼き物」メニューで [200] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、②を並べる。
(ごまの付いた面が下になるように)
※フッ素加工のものはサラダ油を引かなくてもよいでしょう。
- ふたをして 4~5 分焼き、裏返してさらに 4~5 分焼く。



いわしのかば焼き

4人分
約 242 kcal (1人分)

材料

いわし (開き・1尾約 35 g) 8尾
しょうがのおろし汁 小さじ 2
かたくり粉 適量
サラダ油 適量

たれ (混ぜ合わせる)

しょうゆ・みりん 各大さじ 2
酒・砂糖 各大さじ 1



下準備

- いわしの水けを拭き取り、しょうがのおろし汁に 10 分間つけておく。
- ①にかたくり粉を薄く全体にまぶす。

焼く

- 「焼き物」メニューで [230] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、②を並べてふたをし、焼き色が付くまで 2~3 分焼く。
- 裏返してふたをし、さらに 2~3 分焼いて取り出す。
- フライパンの余分な油を拭き取り、「加熱」メニューで火力 [3] ~ [4] に合わせ、たれを入れて煮立たせる。いわしを戻し、煮からめる。



ぶりのつけ焼き

4人分
約 218 kcal (1人分)

材料

ぶりの切身 (1切れ約 80 g) 4切れ
〈たれ (混ぜ合わせる)〉

しょうゆ 大さじ 4
みりん 大さじ 3
酒 大さじ 1
砂糖 大さじ 2



作り方

- ぶりは途中上下を返しながらかたくり粉を約 30 分つけ込む。
- たれを拭き取ってから、グリル皿に少し間をあけて斜め置きに載せる。



焼く

- 「グリル (自動)」メニューの「つけ焼き」で焼く。



じゃがいものお焼き

4人分
約 226 kcal (1人分)

- 材料**
- じゃがいも 2個 (300g)
- A** かたくり粉 大さじ4
塩 小さじ1/4
水 大さじ1
ごま油 大さじ1
- B** しょうが (みじん切り)・
刻みねぎ 各大さじ1
とうがらし (輪切り) 1/4 ~ 1/2本
- C** 鶏もも肉 (粗みじん切り) 100g
なす (みじん切り) 中1/2本 (50g)
ピーマン (みじん切り) 2個 (60g)
- 合わせ調味料 (混ぜ合わせておく)**
合わせみそ・しょうゆ・
みりん・酒 各大さじ1
サラダ油 適量



下準備

- じゃがいもは皮付きのまま、水からやわらかくなるまで約30分ゆでる。
- 熱いうちにじゃがいもの皮をむき、裏ごしする。**A**を加えて混ぜ合わせ、すりこぎなどで粘りけが出るまでつく。
- フライパンにごま油と**B**を入れ、**加熱**メニューで火力**3**に合わせて香りが出るまで炒め、火力**6**に上げて**C**を加えて炒める。合わせ調味料を回し入れ、水分が飛ぶまで火力**4**~**5**で加熱し、冷ます。
- 2**を4等分にして円形に伸ばし (直径約10cm)、**3**を包んで形を整える。

焼く

- 焼き物**メニューで**200**℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、**4**を並べてふたをし、焼き色が付くまで5~6分焼く。裏返してふたをし、さらに5~6分焼く。



ハッシュドポテト

4人分
約 57 kcal (1人分)

- 材料**
- じゃがいも (皮をむく) 中1個 (約150g)
塩・こしょう 各少々
バター 15g



下準備

- じゃがいもはフードプロセッサーなどで千切りにし、塩・こしょうで全体に下味を付ける。

焼く

- 焼き物**メニューで**180**℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらバターを入れてなじませ、**1**を入れて平たく伸ばす。焼き色が付くまで4~6分焼く。
- 裏返してさらに4~6分焼く。(裏返す時に再度バターを入れると、きれいな焼き色が付きます。)
※お好みで、ケチャップを付けてもよいでしょう。



アスパラ焼きびたし

4人分
約 33 kcal (1人分)

- 材料**
- アスパラガス 10本 (200g)
花がとお 適量
サラダ油 適量
- つけ汁 (混ぜ合わせておく)**
だし汁 大さじ6
薄口しょうゆ 大さじ2
みりん 小さじ2



作り方

- アスパラガスは下の固い部分を落とし、皮むき器で皮をむく。全体に油を塗り、穂先を手前にしてグリル皿に並べる。
- グリル(オープン)**メニューで**220**℃に合わせ、10~15分焼く。
- 熱いうちにつけ汁につけ、味を含ませる。
- 3**を約4cm長さに切って器に盛り、花がとおを載せる。



キャベツのスープ煮

4人分
約 184 kcal (1人分)

- 材料**
- キャベツ (芯をつけたまま4等分) 1/2個 (500g)
水 1200mL
固形スープの素 2個
塩 少々
ベーコン (1cm幅) 4枚 (60g)
ブラックペッパー 少々
- ガーリックトースト**
バゲット (1cm幅) 8枚
オリーブオイル 大さじ1
にんにく 1/2片



作り方

- 鍋にキャベツを入れ、水・固形スープの素を加えて**加熱**メニュー火力**9**に合わせて煮立て、火力**4**に下げて約25分煮込む。塩で味を調える。
- バゲットを軽く焼き、にんにくをすり込んでからオリーブオイルを振って3~4分焼き、ガーリックトーストを作る。
- ベーコンは、カリカリになるまで焼く。
- 器に1のキャベツとスープを盛り、**3**を散らしブラックペッパーを振る。ガーリックトーストとともにいただく。



かぼちやの煮物

2 8人分
約 83 kcal (1人分)

材料

かぼちゃ…………… ½玉 (500g)
(種を除き3cm角に切り、面取りしておく)

合わせ調味料

粉末だし…………… 4g
塩…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ2
水…………… 500mL



作り方

- 1 直径20cmの鍋にかぼちやの皮を下にして並べ、合わせておいた調味料を入れふたをする。
- 2 **加熱**メニューで火力**6**に合わせて沸騰するまで加熱、火力**2**で落としふたをし、15分間煮る。
- 3 火を止めてそのまま冷ます。

まとめて作ればこんなアレンジも!
(下味は薄めに)



じゃがいもの ホイル素材焼き

2 4人分
約 114 kcal (1人分)

材料

男爵芋…………… 4個
(厚み5cm以下・1個約150g)
※お好みでバター…………… 適量



作り方

- 1 洗ったじゃがいもをぬらしたキッチンペーパーで包み、その上からアルミ箔で包む。
- 2 グリル皿に少し間をあけて並べ、**グリル(オープン)**メニューで**280**℃に合わせ、タイマーを使って55～60分焼く。
※お好みで、バターを載せていただく。



アスパラチーズ焼き

2 4人分
約 37 kcal (1人分)

材料

アスパラガス…………… 10本 (200g)
バター…………… 適宜
塩・ブラックペッパー…………… 各少々
パルメザンチーズ…………… 大さじ3



下準備

- 1 アスパラガスは下の固い部分を落とし、皮むき器で皮をむく。
- 2 アルミ箔にバターを少々塗り、アスパラガスを載せ、上からやわらかくしたバターをまんべんなくたっぷり塗る。塩・ブラックペッパー、パルメザンチーズを全体に振りかける。

焼く

- 3 アスパラガスの穂先を手前にしアルミ箔ごとグリル皿に載せ、**グリル(オープン)**メニューで**220**℃に合わせ、10～15分焼く。



トマトとズッキーニの ハーブグリル焼き

2 4人分
約 51 kcal (1人分)

材料

トマト(小)…………… 2個 (200g)
ズッキーニ(約7mmの輪切り)…………… 1本 (150g)

A にんにく(すりおろす)…………… 2片
ドライハーブミックス…………… 小さじ½
塩・ブラックペッパー…………… 各少々
オリーブオイル…………… 大さじ1
レモン(半月切り)…………… 4枚



作り方

- 1 **A**を混ぜ合わせておく。
- 2 トマトはへたを取り、上下を薄くそぎ、横半分に切る。

焼く

- 3 グリル皿にアルミ箔を敷き、オリーブオイル小さじ1(分量外)を塗る。
- 4 トマト、ズッキーニを載せ、**1**を塗る。
- 5 **グリル(オープン)**メニューで**220**℃に合わせ、13～18分焼く。
- 6 レモンを添える。



きのこ野菜のグリル焼き

2 4人分
約 30 kcal (1人分)

材料

エリンギ(縦半分に分ける)…………… 2本 (100g)
まいたけ(4等分に分ける)…………… 1パック (100g)
ズッキーニ(厚さ約7mmの輪切り)…………… 4個 (40g)
かぼちや(厚さ約5mmの薄切り)…………… 4枚 (40g)
オリーブオイル・塩…………… 各適量



作り方

- 1 各材料の表面にオリーブオイルを塗り、塩を振りかける。
- 2 グリル皿にアルミ箔を敷いて並べ、**グリル(オープン)**メニューで**220**℃に合わせ、13～16分焼く。



ポテトのソテー とろりチーズのせ

● 4人分
約 249 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- じゃがいも ……中 1 個 (約 150 g)
(1 cm 幅のいちょう切り)
 - たまねぎ (1 cm 角) …… 1 個 (約 170 g)
 - ブロックベーコン (拍子切り) …… (80 g)
 - カマンベールチーズ …… 1 個
(厚みを半分にする)
 - サラダ油・バター …… 各大さじ 1
 - 塩・こしょう …… 各少々



- ❖ 作り方 ❖
- 1 フライパンにサラダ油とバターを入れ **加熱** メニューで火力 **[5]** に合わせ、溶けだしたらじゃがいもを入れ 5 分炒める。
 - 2 たまねぎ、ベーコンを加え、さらに 4 分炒め、塩・こしょうで味を調える。
 - 3 火力 **[2]** で具材を平らにならし、チーズの切り口を上にして載せ、ふたをして 2 分蒸し焼きにする。



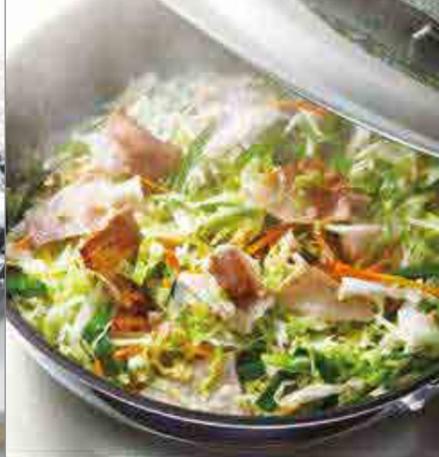
枝豆の ホイル包み焼き

● 4人分
約 37 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 枝豆 …… 200 g
 - 塩 …… 適宜



- ❖ 下準備 ❖
- 1 枝豆は洗って端を切り落とし、塩をまぶす。
 - 2 アルミ箔に包む。
- ❖ 焼く ❖
- 3 グリル皿に並べ、**グリル(オープン)** メニューで **[280]** °C に合わせ、約 20 分焼く。



うまみたっぷり 野菜炒め

● 4人分
約 162 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- キャベツ (千切り) …… 500 g
 - にんじん (千切り) …… 50 g
 - ニラ (5 cm 幅) …… 50 g
 - もやし …… 50 g
 - 豚バラ肉 (一口大) …… 100 g
 - サラダ油 …… 大さじ 1
 - 塩 …… 小さじ 1



- ❖ 作り方 ❖
- 1 ボウルに野菜を入れ、サラダ油、塩を加えよく混ぜる。
 - 2 フライパンに豚肉を敷き、その上に野菜を入れてふたをし、**加熱** メニューで火力 **[8]** に合わせ、2 分 30 秒加熱する。
 - 3 ふたを開けて 20 秒間鍋底から混ぜる。
 - 4 ふたをして 10 秒加熱する。加熱を止めて 1 分間そのまま待つ。



伊達巻き

● 18 × 18 × 5 cm の角型 1 台分
約 150 kcal (1/4 量分)

- ❖ 材料 ❖
- 卵 (M サイズ) …… 4 個
 - だし汁 …… 大さじ 2
 - はんぺん (粗くちぎる) …… 1 枚 (約 110 g)
 - 砂糖 …… 50 g
 - 塩 …… 小さじ 1/2



- ❖ 準備 ❖
- 巻きす (鬼す) と輪ゴムを用意する。

- ❖ 作り方 ❖
- 1 ミキサーに、卵、だし、はんぺん、砂糖、塩の順に入れ、約 45 秒かくはんする。
 - 2 ①をクッキングシートを敷いた型に入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、**グリル(オープン)** メニューで **[160]** °C に合わせ、25 ~ 30 分焼く。
 - 3 焼き上がったら型から外して、焼き色が付いている方が内側になるように巻きすに移す。4 cm 程巻き込んでしっかり巻き、輪ゴムで全体を留める。
 - 4 ③を冷蔵庫などでしっかり冷やし固めてから切り分ける。

野菜のおかず

卵のおかず

加熱メニューで卵料理を作るとき

- 焦げやすいから …… 弱めの火力で!
- くっつきやすいから …… 充分予熱したあと、油をよくなじませて!

卵焼き

卵液を落とすと、ジュンと音がするくらいまで予熱する。



オムレツ

卵を流し込んだら、大きく手早く混ぜる。(慣れてきたら、少し強めの火力で調理。ふんわりと仕上がります。)





スパニッシュオムレツ

2 4人分
約 116 kcal (1 人分)

材料

卵 (M サイズ) 4 個
ズッキーニ (1 cm 角) ½ 本 (約 70 g)
トマト (1 個約 110 g) 2 個
塩・こしょう 各少々
オリーブオイル 適量



下準備

- フライパンを熱し、オリーブオイル大さじ 1 を引き、ズッキーニを炒める。
- トマトは湯むきし、種を取り、1 cm 角に切る。
- 溶き卵に塩・こしょうを振り、①と②を加え混ぜ合わせる。

焼く

- 「焼き物」メニューで **180** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを引き、③を流し入れる。ふたをし、10 ~ 12 分焼く。
※お好みでケチャップなどをかけてもよいでしょう。



茶わん蒸し

2 直径 8 cm の陶器製容器 4 個分
約 110 kcal (1 個分)

材料

卵 (M サイズ) 2 個
A 薄口しょうゆ・みりん 各小さじ 1
塩 小さじ ½
だし 350 mL
(合わせて煮立て、冷ましておく)
鶏肉 (一口大に切る) 80 g
しょうゆ 少々
えび 4 尾
生しいたけ 1 枚
ぎんなん (缶詰) 8 粒
かまぼこ (約 3 mm 厚さ) 4 切れ
みつば 適量



下準備

- 生しいたけは、石突きを取り 4 枚の薄切りにする。
- 鶏肉はしょうゆ少々をかけて下味を付けておく。えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。
- みつばはさっとゆがいて、結びみつばにしておく。

作り方

- ボウルに卵を割り、冷ました A を加え、よく混ぜてこす。
- 器にみつば以外の材料を入れ、卵液を注ぎ入れて浮いた泡をすくい取る。
- バットに沸騰した湯を約 3 cm 程度注ぎ、**グリル(オープン)**メニューで **240** °C に合わせ、25 ~ 35 分加熱する。
※バットがアルミの場合は約 5 分短めにする。
- 出来上がったらみつばを載せる。



卵のココット

2 直径 8 cm のココット 4 個分
約 157 kcal (1 個分)

材料

卵 (M サイズ) 4 個
ほうれん草 ½ 束 (100 g)
ベーコン 2 枚 (30 g)
塩・こしょう・バター 各少々
とろけるチーズ 40 g



下準備

- ココットに薄くバターを塗っておく。
- ほうれん草は、塩ゆでして約 4 cm の長さに切り、バターで炒めて軽く塩・こしょうを振る。

焼く

- ココットに②のほうれん草と約 1 cm 幅に切ったベーコンを敷き、卵を割り入れ、チーズを 10 g ずつ載せる。
- グリル皿にアルミ箔を敷いて③を並べ、**グリル(オープン)**メニューで **180** °C に合わせ、12 ~ 15 分焼く。



薄焼き卵のほうれん草巻き

2 4人分
約 84 kcal (1 人分)

材料

卵 (M サイズ) (溶く) 3 個
塩 少々
酒 大さじ 1
サラダ油 適量
焼きのり 3 枚
ほうれん草 1 束 (200 g)
(ゆでて根元を落とし 3 等分)
いりごま・しょうゆ 各適量



下準備

- 卵に、塩・酒を混ぜ合わせる。

焼く

- 「焼き物」メニューで **140** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、卵液を ½ 量流し入れる。表面がうっすら乾いたら裏返し、全体に火が通ったら取り出す。これを 3 枚焼く。

巻く

- 薄焼き卵の上に焼きのりを重ね、端にほうれん草 ½ 量載せて巻く。これを 3 本作る。
- 食べやすい大きさに切り、いりごまで飾り、しょうゆなどを付けていただく。



千草焼き

2 4人分
(口径 24 cm、底径 15 cm のフライパン)
約 129 kcal (1 人分)

材料

卵 (M サイズ) (溶く) 4 個
A 薄口しょうゆ 小さじ 1
みりん 大さじ 1
だし 大さじ 2
塩 小さじ ¼
B しいたけ 3 個
(石突きを取って、薄切り)
みつば (2 cm 長さ) 1 束
にんじん (3 cm 長さの千切り) 30 g
鶏ひき肉 60 g
サラダ油 適量



下準備

- 卵に A を混ぜ合わせ、さらに B を加えて混ぜ合わせる。

焼く

- 「焼き物」メニューで **140** °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、卵液を流し入れてふたをする。
- 表面がある程度固まるまで 10 ~ 12 分焼き、一度皿に取り出す。フライパンにサラダ油を引き、卵を戻して裏面を約 3 分焼く。



豆腐ステーキ

2人分
約 221 kcal (1人分)

材料

木綿豆腐 (水切りしておく) … 1丁 (約 300g)
塩・こしょう … 各少々
薄力粉 … 適量
ごま油 … 小さじ 2

A | しいたけ (6等分) … 4個
おろしにんにく … 小さじ ½

B | しょうゆ・みりん … 各大さじ 1
薬味用ねぎ (小口切り) … 適量



下準備

1 豆腐を 4 等分して塩・こしょうを振り、薄力粉を全体に薄くまぶす。

焼く

- 2 「焼き物」メニューで [230] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 3 「予熱」表示が消えたらごま油を引き、豆腐を並べて 2～3 分焼く。裏返してさらに 2～3 分焼き、取り出す。
- 4 A を軽く炒め、B を加えて加熱を止める。
- 5 豆腐に 4 をかけて薬味用ねぎを散らす。



塩づけ & 野菜オムレツ

2人分
約 329 kcal (1人分)

材料

塩づけ (1切れ約 80g) …………… 2切れ
(オムレツ)

A | 卵 (M サイズ) (溶く) …………… 2個
ミックスベジタブル …………… 100g
塩・こしょう …………… 各少々
サラダ油 …………… 少々



作り方

- 1 A を混ぜ合わせ、オムレツ液を作る。
- 2 「加熱」メニューで火力 [7] に合わせ、フライパンに油を引き、熱になったらオムレツ液を流し入れ、程よくかき混ぜる。
- 3 オムレツを横に寄せ、あいた所に塩づけを入れ、火力 [4] に落とし、ふたをする。
- 4 3分加熱して裏返し、ふたをして4分加熱する。



厚揚げのねぎみそ焼き

4人分
約 140 kcal (1人分)

材料

厚揚げ (半分の厚さに切る) …………… 小 4 個 (300g)
(ねぎみそ (混ぜ合わせておく))

薬味用ねぎ (小口切り)・みそ …………… 各大さじ 1
マヨネーズ・砂糖・酒 …………… 各大さじ ½
しょうゆ …………… 小さじ 1
薬味用ねぎ (小口切り) …………… 適量

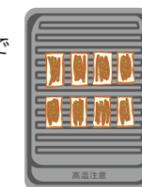


下準備

1 厚揚げの断面にねぎみそを塗る。

焼く

- 2 グリル皿にみそを塗った面を上にして厚揚げを中央寄りに並べ、「グリル(オープン)」メニューで [220] °C に合わせ、7～10 分焼く。
- 3 薬味用ねぎを散らして出来上がり。



フライパンでもできる、こんなこと

のりをあぶる



中火 (4～5) で色が変わるまで数回裏返す。

するめを焼く



切ってから、中～強火 (5～8) で反るまで焼く。

おもちを焼く



中火 (4～5) でふたをして焼く。



厚揚げの きのこあんかけ

● 4人分
約 214 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 厚揚げ…………… 2枚 (400g)
(油抜きして4等分にし、水分を拭き取る)
- A だし…………… 200 mL
しょうが(すりおろす)…………… 1片
しょうゆ・酒・みりん…………… 各大さじ1
- B しめじ…………… ½パック (50g)
(石突きを取って、小房に分ける)
- しいたけ…………… 4枚 (80g)
(石突きを取って、薄切り)
- えのき…………… ½パック (50g)
(石突きを取って、3cm長さ)
- ごま油…………… 適量
薬味用ねぎ…………… 適量
- 〈水溶きかたくり粉(混ぜ合わせておく)〉
かたくり粉・水…………… 各大さじ1



❖ あんを作る ❖

- Aを小鍋に入れて「加熱」メニューで火力[7]に合わせて煮立たせ、煮立ったらBを入れて火力[3]で3～5分煮る。
水溶きかたくり粉を加えてとろみを付け、「とろ火」しておく。

❖ 焼く ❖

- 「焼き物」メニューで[200]℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらごま油を引き、厚揚げを並べてふたをし、焼き色が付くまで4～5分焼く。
裏返してふたをし、さらに4～5分焼く。
- 厚揚げに①をかけ、薬味用ねぎを散らしていただく。



おでん

● 4人分
約 350 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 大根…………… ½本 (500g)
(皮をむいて2cmの輪切り)
- ゆで卵(殻をむく)…………… 4個
ゆでたこの足(半分に切る)…………… 2本 (200g)
- こんにゃく(4つに切る)…………… 1枚 (250g)
- ごぼう天…………… 4本 (200g)
- ちくわ(半分に切る)…………… 2本 (60g)
- じゃがいも…………… 小4個 (400g)
- 〈煮汁〉
だし汁…………… 1000 mL
しょうゆ・みりん…………… 各大さじ3
酒・砂糖…………… 各大さじ1
塩…………… 少々



❖ 下準備 ❖

- 大根・こんにゃくは、さっと下ゆでする。
- ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。
- 鍋に煮汁と具材を入れる。

❖ 作り方 ❖

- 「加熱」メニューで火力[6]に合わせ、煮立たせる。
- 煮立ったら火力[2]でタイマーを3～5時間に設定し、煮込む。
(ときどき具材の上下を入れ替える。)



れんこんおにぎり

● 6個分
約 151 kcal (1個分)

- ❖ 材料 ❖
- れんこん…………… ½本 (100g)
(皮をむいて5mmの輪切り)
- ごはん…………… 1合分 (350g)
- 薄力粉…………… 適量
- ごま油…………… 適量
- 青のり…………… 適量
- A じゃこ…………… 10g
ごま・しょうゆ…………… 各大さじ½
かつお節…………… 3g
塩…………… 少々



❖ 下準備 ❖

- ごはんをすりこぎでつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- ①を平たい円形にし、薄力粉を付けたれんこんで挟む。

❖ 焼く ❖

- 「焼き物」メニューで[180]℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらごま油を引き、②を並べてふたをし、両面に焼き色が付くまで焼く。
※お好みでしょうゆ(分量外)を鍋肌からたらしめてよいでしょう。
- 仕上げに青のりをかける。



パエリア

● 直径約20cmのパエリア鍋1個分(2人分)
約 382 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 米…………… 100g
- サフラン…………… 小さじ¼
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- スープ…………… 70 mL
- 冷凍シーフードミックス…………… 200g
- にんにく(みじん切り)…………… ½片
- たまねぎ(みじん切り)…………… ¼個 (50g)
- A 赤ピーマン(4cmの輪切り)…………… 30g
いんげん(4cm長さ)…………… 30g
ミニトマト…………… 6個 (60g)
- 塩・こしょう…………… 各少々

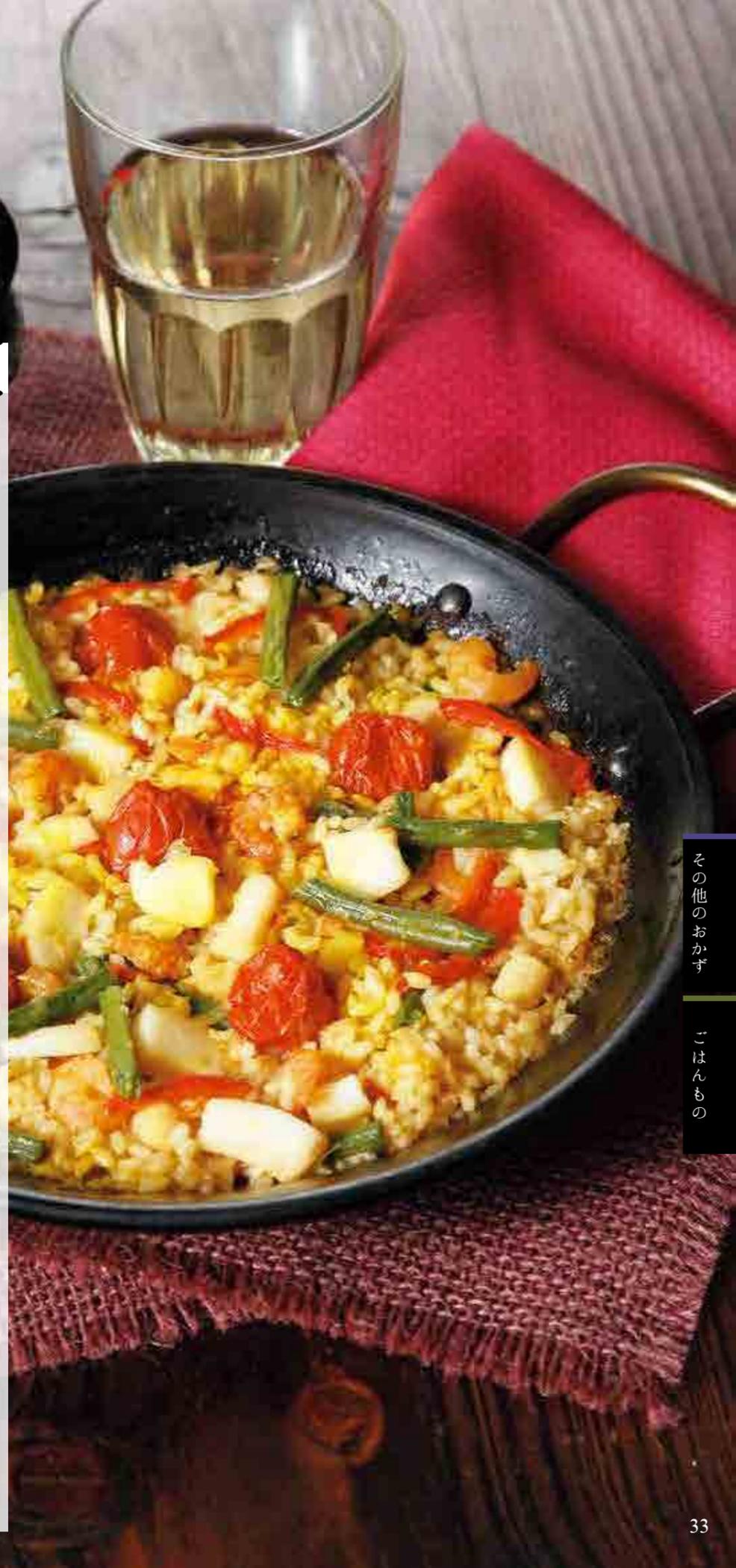


❖ 下準備 ❖

- 米は調理する30分前にとぎ、ざるに上げて水けをよく切っておく。
- サフランは水大さじ2につけておく。

❖ 作り方 ❖

- パエリア鍋にオリーブオイル(大さじ1)を熱し、シーフードミックスを炒めて取り出す。
- 鍋にオリーブオイル(大さじ1)を足して、にんにくとたまねぎを色付くまで炒め、Aを加えて軽く炒める。
①の米を加え、米が透き通るまでよく炒める。
- ④に③・スープ・②を入れて塩・こしょうを振り、軽く沸騰させる。
- グリル皿にアルミ箔を敷き、アルミ箔をかぶせた鍋を載せ、「グリル(オープン)」メニューで[260]℃に合わせ、25～30分焼く。
※焼き色を付けたい場合は、鍋のアルミ箔を外し、1～2分追い焼きしましょう。
※直径20cmの耐熱皿でも作れます。
その場合は具をフライパンで炒めてください。





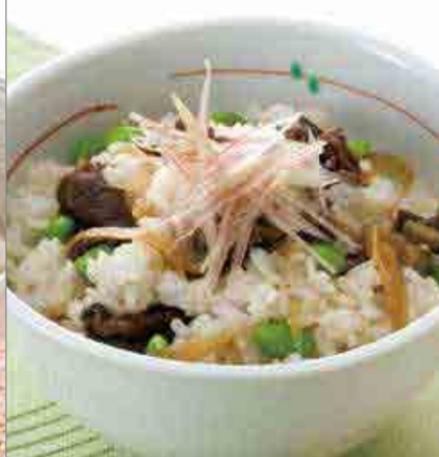
梅としらすの 混ぜごはん

● 4人分
約 296 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 白米…………… 360 mL (2合)
 - 水…………… 400 mL
 - カリカリ小梅 (種を取り、小さく切る) …… 30個 (70g)
 - しらす干し …… 30g
 - 塩…………… 適量
 - 盛り付け用の大葉 (千切り)・いり白ごま …… 各適量



- ❖ ごはんを炊く ❖
- 1 米を洗い、十分に水切りする。
 - 2 鍋に移して水加減する。
 - 3 30分以上浸す。
 - 4 **炊飯**メニューでごはんを炊く。
- ❖ ごはんが炊けたら ❖
- 5 すぐにふたを開け、小梅・しらすを加えて混ぜほぐし、塩で味を調える。
 - 6 器に盛り、大葉と白ごまを載せる。



牛肉と枝豆の 混ぜごはん

● 4人分
約 479 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 白米…………… 360 mL (2合)
 - 水…………… 400 mL
 - 牛肉 (薄切り) …… 120g
 - (3cm幅に切り、Aを絡める)
 - A 薄口しょうゆ …… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ1½
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - ごぼう…………… ½本 (100g)
 - 枝豆…………… 150g
 - サラダ油…………… 適量
 - 塩…………… 少々
 - 飾り用のみょうが (千切り) …… 適量



- ❖ ごはんを炊く ❖
- 1 「梅としらすの混ぜごはん」の要領でごはんを炊く。
- ❖ 具の準備 ❖
- 2 枝豆は、かために塩ゆでし豆を取り出しておく。
 - 3 ごぼうは細かいさがきにし、約5分間水にさらす。
 - 4 フライパンにサラダ油を熱し、水けを切ったごぼうを炒める。
 - 5 ごぼうがしんなりしたら牛肉をつけ汁ごと加え、汁気がなくなるまで炒め混ぜる。
- ❖ ごはんが炊けたら ❖
- 6 すぐにふたを開け、具を加えて混ぜほぐす。
 - 7 器に盛り、みょうがを載せる。



たいの京風 くずあんかけごはん

● 4人分
約 353 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 白米…………… 360 mL (2合)
 - 水…………… 400 mL
 - 刺し身のたい (削ぎ切り) …… 100g
 - 水菜 (約3cm長さ) …… ½束 (30g)
 - A (混ぜ合わせる)
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ1½
 - 砂糖…………… 小さじ1½
 - みりん…………… 小さじ¾
 - 昆布だし…………… 大さじ2
- 〈くずあん〉
- かつおだし …… 600 mL
 - 酒…………… 30 mL
 - 薄口しょうゆ・みりん …… 各小さじ¾
 - ゆずこしょう…………… 適量
 - くず粉 (またはかたくり粉) …… 大さじ2~3
 - みつば (小口切り)・ゆずの皮 (細切り) …… 各少々



- ❖ ごはんを炊く ❖
- 1 「梅としらすの混ぜごはん」の要領でごはんを炊く。
- ❖ くずあんを作る ❖
- 2 鍋にかつおだし・酒を入れ、沸騰させる。
 - 3 薄口しょうゆ・みりんを加えて、ゆずこしょうで味を調え、弱火で煮る。
 - 4 くず粉を少量の水で溶き、少しずつ加えてとろみをつける。(お好みのかたさに)
- ❖ ごはんが炊けたら ❖
- 5 ごはんを器に盛り、Aにたいをサッとくぐらせて載せる。水菜を散らし、温かいくずあんをかけ、みつば・ゆずの皮を飾る。



焼きおにぎり

● 4個分
約 205 kcal (1個分)

- ❖ 材料 ❖
- おにぎり (1個:約120g) …… 4個
 - 濃口しょうゆ …… 少々



- ❖ 作り方 ❖
- 1 グリル皿におにぎりを並べ、**グリル(オープン)**メニューで**240**℃に合わせ、5分程度焼く。
 - 2 扉を開け、ハケでしょうゆを塗る。ひっくり返して裏面にも塗り、扉を閉める。(この間、1分以内で行う) さらに5分程度焼く。
 - 3 ②をもう一度繰り返す。
※合計時間は、15~20分程度です。



チャーシュー丼

● 2人分
約 1049 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- 豚バラ肉 (塊) …… 300g
 - かいわれ菜 (または豆苗) …… 1パック
 - ※お好みで白ごま…………… 適量
 - 白ごはん…………… 茶わん2杯分
- 〈つけ汁〉
- A オイスターソース・しょうゆ…各大さじ3
紹興酒・ごま油…………… 各大さじ1
砂糖…………… 大さじ5
たまねぎ (みじん切り) …… ¼個 (50g)
にんにく (みじん切り) …… 小さじ1
- ※お好みで香菜 (みじん切り) …… 適量



- ❖ 作り方 ❖
- 1 豚肉は縦3cm×横3cm×厚さ1.5cm程度の大きさに切る。
 - 2 ジッパー付き袋などにAを合わせ、①の豚肉を入れ、1時間程度つける。
 - 3 グリル皿に串に刺した豚肉を並べ(6本)、**グリル(オープン)**メニューで**220**℃に合わせ、10~15分焼く。
 - 4 焼いている間に、つけ汁をフライパンに移し、**加熱**メニューで火力**6**に合わせ、1~2分加熱し、火力**4**に落として2~3分煮詰める。
 - 5 器にごはんを入れ、焼いた豚肉を串から外して並べ、煮詰めたたれをかける。かいわれ菜を載せ、お好みで白ごまをかける。



カニかまチャーハン

● 4人分
約 478 kcal (1人分)

- ❖ 材料 ❖
- カニかまぼこ…………… 70g
 - (約2cmに切ってほぐす)
 - 白ねぎ (斜めの小口切り) …… 1本 (100g)
 - レタス (小さめのざく切り) …… ½玉 (170g)
 - 卵 (Mサイズ) (溶く) …… 4個
 - サラダ油…………… 大さじ4
 - ごはん…………… 茶わん4杯分 (約600g)
 - 鶏がらスープの素…………… 小さじ1
 - 塩・こしょう…………… 各少々
 - 酒…………… 大さじ2
 - しょうゆ…………… 小さじ2
 - ※2人分ずつ調理しましょう。



- ❖ 炒める ❖
- 1 フライパンにサラダ油を入れて**加熱**メニューで予熱する。予熱ができれば、火力**6**に合わせ、卵を流し入れてひと混ぜする。
 - 2 ごはんを加えて、ほぐしながらパラパラになるように約1分30秒炒める。
 - 3 ②にカニかまぼこ・白ねぎを入れて返しながらかき混ぜ、鶏がらスープの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。
 - 4 酒・しょうゆを回し入れ、レタスを加えてサッと炒め合わせる。



WHEAT FLOUR DISHES

フォカッチャ

1 個分
約 494 kcal (1 個分)

材料

- 強力粉…………… 100 g
- ドライイースト…………… 3 g
- ぬるま湯 (30℃)…………… 60 mL
- 砂糖…………… 大さじ ½
- 塩…………… 小さじ ½
- オリーブオイル…………… 大さじ ½
- ローズマリー…………… 適宜
- オリーブオイル…………… 適量
- 岩塩…………… 適宜
- ※お好みでオリーブ…………… 数個 (½ に切る)



生地を作る

- ① ぬるま湯にドライイースト・砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 強力粉・塩・オリーブオイルを合わせ、さらに①を合わせて練る。
- ③ そのまま暖かい場所で、1 次発酵 (40 分) し、終わったらガス抜きをする。
- ④ 生地を丸め、めん棒で 16×18 cm 程度に広げ、霧吹きをして 2 次発酵する。(30 分)

作り方

- ⑤ ④にオリーブオイルを全体的に塗り、人差し指で穴を開け、ローズマリー、岩塩、お好みでオリーブを載せる。
 - ⑥ グリル皿に載せ、**グリル (オープン)** メニューで **180**℃に合わせ、7～13 分焼く。
- ぬるま湯をトマトジュース (食塩無添加) に変えるとトマトフォカッチャになります。



クロックムッシュ

1 人分
約 508 kcal (1 人分)

材料

- 食パン (8 枚切り)…………… 2 枚
※みみをカットしてもよいでしょう。
- バター…………… 適量
- ホワイトソース (市販)…………… 20 g
- ハム・トマト (薄切り)…………… 各 1 枚
- とろけるチーズ (ピザ用、スライスなど)…………… 15 g
- バジル…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量



下準備

- ① 食パンにバターとホワイトソースを塗り、ハム、トマト、チーズ、バジルの順に重ねる。
- ② ①の上にバターを塗った食パンをかぶせ、しっかりと密着させる。

焼く

- ③ **焼き物** メニューで **180**℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ④ 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルを引き、②を入れてフライ返しなどで押さえつける。
- ⑤ 焼き色が付くまで 3～4 分焼き、裏返して、チーズが溶けて焼き色が付くまで焼く。



※目玉焼きを上に乗せ、クロックマダムにしてもよいでしょう。



フレンチトースト

1 人分
約 415 kcal (1 人分)

材料

- 食パン (6 枚切り)…………… 1 枚
- A 卵 (M サイズ)…………… 1 個
- 牛乳…………… 80 mL
- 砂糖…………… 大さじ 1
- バター…………… 10 g



下準備

- ① ボウルやバットに A を入れて、混ぜ合わせる。
- ② 4 等分に切った食パンを①に約 5 分浸し、裏返してさらに約 5 分浸す。

焼く

- ③ **焼き物** メニューで **160**℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ④ 「予熱」表示が消えたらバターを引き、②を並べてふたをし、焼き色が付くまで 3～4 分焼く。裏返してふたをし、さらに 3～4 分焼く。



バナナホットサンド

1 人分
約 588 kcal (1 人分)

材料

- 食パン (8 枚切り)…………… 2 枚
※みみをカットしてもよいでしょう。
- バナナ (1 cm 斜め切り)…………… 1 本
- チョコクリーム…………… 大さじ 2
※ピーナッツクリームやあんこでもよいでしょう。
- シナモン…………… 適量
- サラダ油…………… 適量

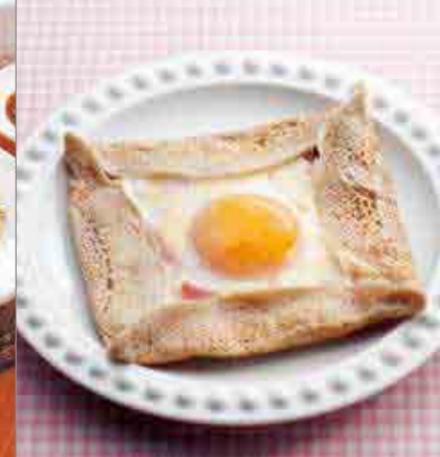


下準備

- ① 食パンにチョコクリームを塗り、バナナを並べ、お好みでシナモンを振る。
- ② ①の上に、チョコクリームを塗った食パンをかぶせ、しっかりと密着させる。

焼く

- ③ **焼き物** メニューで **180**℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- ④ 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、②を入れてフライ返しなどで押さえつける。
- ⑤ 焼き色が付くまで 3～4 分焼き、裏返してさらに 4～5 分焼く。



お好み焼き

1 人分
約 355 kcal (1 枚分)

焼き物
アシスト
搭載機種のみ

材料

薄力粉…………… 50 g
かつお削り節 (粉末) ……小さじ 1
だし汁…………… 70 mL
卵 (M サイズ) …… 1 個
キャベツ (粗みじん切り) …… 120 g
豚バラ肉 (薄切り: 約 15 cm 長さ) …… 50 g
サラダ油…………… 適量

海鮮チヂミ

2 人分
約 359 kcal (1 人分)

材料

A 薄力粉……………100 g
卵…………… 1 個
だし…………… 150 mL
塩…………… 少々
B むきえび (ぶつ切り) ……100 g
いか (3 cm 長さの短冊切り) ……100 g
ニラ (3 cm 長さ) ……¼ 束 (25 g)
とうがらし (輪切り) …… 少々

ごま油…………… 適量
(たれ (混ぜ合わせておく))

しょうゆ…………… 大さじ 2
酢…………… 大さじ 1
砂糖・白すりごま…………… 各小さじ 1
薬味用ねぎ (小口切り) …… 2 本分
一味とうがらし…………… 適宜



生地を作る

- ボウルに薄力粉と削り節を混ぜ合わせ、だし汁を加えて泡だて器で混ぜる。
- ①に卵を入れて混ぜ、さらにキャベツを入れて混ぜる。

焼く

- 「焼き物」メニューで [200] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
(「焼き物アシスト」メニュー搭載の機種は「焼き物アシスト」メニューの「お好み焼き」を選ぶ。)
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、生地を円形に広げる。(直径約 17 cm) 上に豚肉を重ねないように載せ、ふたをして焼き色が付くまで 5 ~ 7 分焼く。
- 裏返してふたをし、さらに 4 ~ 6 分焼く。
※お好みで、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節、紅しょうがなどをかけていただく。

下準備

- ボウルに A を入れて混ぜ、B を加えてさらに混ぜ合わせる。

焼く

- 「焼き物」メニューで [200] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらごま油を引き、生地の半分を流し入れて 5 ~ 6 分焼く。裏返してときどきへらなどで押さえながら、さらに 5 ~ 6 分焼く。
- 「予熱」表示が消えたらごま油を引き、生地の半分を流し入れて 5 ~ 6 分焼く。裏返してときどきへらなどで押さえながら、さらに 5 ~ 6 分焼く。
- チヂミを切り分けて皿に盛り、たれに付けていただく。



そば粉のガレット

4 人分
約 241 kcal (1 人分)

材料

A そば粉…………… 70 g
水…………… 200 mL
塩…………… 少々
サラダ油…………… 適量
卵 (M サイズ) …… 4 個
ハム (半分にとって短冊切り) …… 4 枚 (40 g)
ピザ用チーズ…………… 適量
塩・こしょう…………… 各少々



生地を作る

- ボウルに A を入れ、泡立て器でよく混ぜ、冷蔵庫で 1 晩 (最低 1 時間) 寝かせる。

焼く

- 「焼き物」メニューで [230] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、おたま 1 杯分 (約 60 mL) の生地を薄く広げて焼く。
- 表面が乾いてきたら真ん中に卵を落とし、周りにハムとチーズを並べて塩・こしょうを振る。
- 皮の縁がカリッとしてきたら具を包むようにして四方の皮を内側に折り込む。ふたをし、卵が固まるまで焼く。

ブルスケッタ

ツナとたまねぎ

8 枚分
約 96 kcal (1 枚分)

材料

バター…………… ½ 本 (120 g)
たまねぎ…………… ¼ 個 (50 g)
イタリアンパセリ…………… 大さじ ½
A ツナ…………… 1 缶 (約 80 g)
マヨネーズ…………… 大さじ 1½
粒マスタード…………… 小さじ 1
ブラックペッパー…………… 少々
オリーブオイル…………… 大さじ 2



下準備

- たまねぎは薄くスライスして冷水にさらしたあと、キッチンペーパーなどで水けをよく取り除いておく。
- イタリアンパセリは、茎を除き、葉の部分のみじん切りにする。
- ①・②・A を混ぜ合わせておく。

焼く

- バターは約 1 cm の厚さに斜めに切り (8 枚)、オリーブオイルをハケで塗り、グリル皿に並べる。
「グリル (オープン)」メニューで [240] °C に合わせ、約 5 分焼く。焼き上がったら ③ を載せる。

アンチョビ

8 枚分
約 76 kcal (1 枚分)

材料

バター…………… ½ 本 (120 g)
トマト (大)…………… ½ 個 (100 g)
粉チーズ…………… 少々
A (混ぜ合わせる)
アンチョビ (フィレ) …… 2 枚 (細かくたたく)
にんにく (すりおろす)…………… ½ 片
オリーブオイル…………… 大さじ 2
バジルの葉…………… 8 枚



下準備

- トマトは湯むきにして種を取り、5 mm 角の大きさに切り、キッチンペーパーなどで水けをよく取り除いておく。

焼く

- バターは約 1 cm の厚さに斜めに切り (8 枚)、A を塗る。
- ②に粉チーズを振りかけ、グリル皿に並べる。
「グリル (オープン)」メニューで [240] °C に合わせ、約 5 分焼く。
焼き上がったらトマト、バジルの葉を載せる。

サーモンとカマンベール

8 枚分
約 82 kcal (1 枚分)

材料

バター…………… ½ 本 (120 g)
スモークサーモン…………… 8 枚 (約 32 g)
カマンベールチーズ…………… 50 g
A (混ぜ合わせる)
オリーブオイル…………… 大さじ 1
にんにく (すりおろす)…………… ½ 片
パセリ…………… 1 枝



焼く

- バターは約 1 cm 厚さに斜めに切り (8 枚)、A をハケで塗り、グリル皿に並べる。
「グリル (オープン)」メニューで [240] °C に合わせ、約 5 分焼く。
- ①に 8 等分にしたカマンベールチーズ・スモークサーモン・パセリを載せる。



パイピザ

2 枚分
約 509 kcal (1 人分)

材料

冷凍パイシート …… 2 枚 (150 g)
ピザソース (市販品) …… 大さじ 2
ウインナー (斜め 5 mm 幅に切る) 2 本 (40 g)
ベーコン (5 mm 幅に切る) …… 1 枚 (15 g)
ミニトマト (4つにくし切りする) 2 個 (20 g)
ブロッコリー …… ¼ 個 (50 g)
しめじ …… ¼ 房 (25 g)
ピザ用チーズ …… 50 g



下準備

- 1 冷凍パイシートは室温でやわらかくしておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。

焼く

- 3 グリル皿に冷凍パイシートを横にして中央寄りに 2 枚並べる。
- 4 パイシートにそれぞれピザソースをまんべんなく塗り、ウインナー・ベーコン・ミニトマト・ブロッコリー・しめじを並べる。
- 5 ピザ用チーズをまんべんなく載せ、**グリル(オープン)**メニューで **240** °C に合わせ、10 ~ 14 分焼く。



ガーリックトースト

6 枚分
約 67 kcal (1 枚分)

材料

バゲット(斜め 2 cm 幅に切る) …… 6 枚 (60 g)
〈ガーリックバター〉
無塩バター (室温に戻す) …… 30 g
にんにく (すりおろす) …… 3 g
パセリ (みじん切り) …… 小さじ 1
塩・こしょう …… 各少々



作り方

- 1 バターを練り、にんにく、パセリを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 2 ①をバゲットに塗ってグリル皿に並べ、**グリル(オープン)**メニューで **240** °C に合わせ、5 ~ 7 分焼く。



フランスパンピザ

4 枚分
約 179 kcal (1 枚分)

材料

バター …… ½ 本 (120g)
トマト (大) …… ½ 個 (100g)
ゆで卵 (小さめに切る) …… 1 個
とろけるチーズ …… 20g
パセリ …… 1 枝

A (混ぜ合わせる)

アンチョビ(フィレ) …… 1 枚 (細かくたたく)
にんにく (すりおろす) …… ½ 片
オリーブオイル・マヨネーズ …… 各大さじ 1



生地を作る

- 1 トマトは湯むきして種を取り、5 mm 角の大きさに切り、キッチンペーパーなどで水けをよく取り除いておく。

焼く

- 2 バターは 2 cm 厚さに切って、A を塗り、グリル皿に並べる。
- 3 ②にトマト・ゆで卵・とろけるチーズを載せ、**グリル(オープン)**メニューで **220** °C に合わせ、8 ~ 12 分焼く。
- 4 パセリを載せる。



明太もちチーズ春巻き

6 本分
約 77 kcal (1 本分)

材料

春巻きの皮 …… 3 枚
明太子 (約 1 cm 幅に切る) …… 60 g
スライスもち (横に 2 等分する) …… 6 枚 (70 g)
とろけるチーズ …… 20 g
大葉 (縦半分に切る) …… 6 枚
〈のり (混ぜ合わせておく)〉
薄力粉・水 …… 各大さじ 1



下準備

- 1 春巻きの皮を横半分に切り 1 枚ずつ剥がす。
- 2 皮に大葉、スライスもち、明太子、チーズの順に載せ、三辺 (左右と上) にのりを付け、しっかりとくるくる巻いていき、端をぎゅっと押さえる。



焼く

- 3 グリル皿に並べ、**グリル(オープン)**メニューで **200** °C に合わせ、7 ~ 12 分パリッと色付くまで焼く。



ちくわとキャベツの和風パスタ

2 人分
約 478 kcal (1 人分)

材料

パスタ (1.6 mm) …… 180 g
ちくわ (斜め輪切り) …… 2 本
キャベツ (一口大) …… 40 g
桜えび …… 10 g
薬味用ねぎ (斜め薄切り) …… 10 g
麺つゆ (2 倍濃縮) …… 50 mL
水 …… 500 mL
ごま油 …… 大さじ 1
塩 …… 2 g



作り方

- 1 フライパンに麺つゆ、水、ごま油を入れて**加熱**メニューで火力 **9** に合わせて煮立てる。
- 2 パスタ (半分に折る) を加えふたをし、火力 **3** で 5 分 30 秒煮る。
- 3 やわらかくなったら菜箸でほぐし、桜えび、ちくわ、キャベツ、薬味用ねぎを加える。
- 4 混ぜながら水分を飛ばすように火力 **6** で 4 分煮る。
- 5 水分がほとんどなくなったら塩で味を調える。



リンツァートルテ

オーストリアの古都リンツで、はじめて作られたとされるお菓子。香辛料と細かく刻んだナッツ類を混ぜ込んで作る味わい深い生地に着色したスズリ（レッドカラント）のジャムがアクセントとなった焼き菓子です。ウィーンでは、お菓子の名前に「リンツ風」と付けば表面を格子状に仕上げるのが慣わしです。

● 直径 15 cm のアルミまたは紙のタルト型 1 台分
約 346 kcal (1/4 量分)

材料

無塩バター（室温に戻す）	70 g
粉砂糖	60 g
塩	ひとつまみ
卵（M サイズ）（室温に戻し、溶きほぐす）	1 個分
ラム酒	大さじ 1
A （合わせてよくふるっておく）	
薄力粉	60 g
ココアパウダー（チョコクッキーの場合は必要なし）	小さじ 1
ベーキングパウダー・クローブパウダー	各小さじ 1/4
シナモンパウダー	小さじ 1/2
クッキー（またはチョコクッキー）	70 g
くるみ（細かく刻む）	60 g
レッドカラントジャム	70 g
※ラズベリーなどお好みのジャムでもよいでしょう。	
溶き卵（生地用から少し取っておく）	適量（約 10 g）
スライスアーモンド・粉砂糖	各適量



下準備

- クッキーは袋に入れて麺棒で細かく砕く。

生地を作る

- ボウルにバターを入れてやわらかくし、粉砂糖・塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ②に卵を少しずつ加え、そのつどよく混ぜる。
- ③にラム酒を加え、混ぜ合わせる。
- ④に A を加えて、ゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤に砕いたクッキーとくるみを加え混ぜる。
- ⑥の生地の 100 g を別にとっておき、丸口金を付けた絞り袋に入れる。
残りの生地を型に入れ、平らに広げる。
- 生地の上にジャムを塗り広げ、残しておいた生地を格子状に絞り、次に縁に 1 周絞る。
- 表面にハケで溶き卵を塗り、スライスアーモンドを散らす。



焼く

- アルミのタルト型を使う場合は、グリル皿にアルミ箔を敷く。
- グリル皿に載せて、**グリル(オープン)**メニューで **160** °C に合わせ、25 ~ 30 分焼き、色付いてきたら **140** °C に下げ、様子を見ながら 15 ~ 20 分焼く。（中心に竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり）
- 冷めたら、粉砂糖を周囲に振る。



辻調グループ

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ。
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com



辻調グループ 製菓
萩野 卓二先生

アドバイス

2つの庫内灯で庫内が明るいので、焼き加減が判断しやすく、焦げやすい繊細なお菓子でも焼け具合を確認しながら調理することができます。



ベリーのタルト

18 cm タルト型 (底が抜けるタイプ) 1 台分
約 220 kcal (1/2 量分)



材料

〈タルト台〉	
無塩バター	50 g
粉糖	30 g
卵	20 g
アーモンドプードル	15 g
薄力粉 (ふるっておく)	90 g
バニラオイル	少々
〈アパレイユ〉	
ミックスベリー (冷凍)	150 g
(室温に戻し、余分な水分を拭きとっておく)	
A 生クリーム	100 g
卵 (M サイズ)	1 個
卵黄	1 個分
グラニュー糖	40 g
塩	ひとつまみ
バニラエッセンス	少々
重石	適宜

タルト台を作る

- ボウルにやわらかくしたバターを入れてクリーム状に練り、粉糖を 2～3 回に分けて加えながら、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ①に卵を少しずつ混ぜながら加え、アーモンドプードル、薄力粉を加えてさっくりと混ぜ合わせる。ラップに包んで冷蔵庫で生地を休ませる。
- ②を型より一回り大きく広げ、型に敷き込み、底と側面を型に密着させる。麺棒を転がして縁の余分な生地を取り除き、底面にフォークで穴を開ける。型の上にクッキングシートを敷き、上から重石を載せる。
- ③をアルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、**グリル(オープン)**メニューで **180**℃に合わせ、10～12 分焼く。重石とクッキングシートを外し、さらに **180**℃で 5 分ほど焼く。焼き上がったたら、しばらく置き、粗熱を取る。

アパレイユを作る

- タルトの上にミックスベリーを並べる。A を混ぜ合わせ、裏ごししながら型に流していく。
- ⑤をアルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、**グリル(オープン)**メニューで **160**℃に合わせ、30～35 分焼く。
- 冷蔵庫で冷やしてからカットする。

焼く

- ⑤をアルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、**グリル(オープン)**メニューで **160**℃に合わせ、30～35 分焼く。
- 冷蔵庫で冷やしてからカットする。

カステラ

内径 24～25 cm のフライパン 1 台分
約 119 kcal (1/2 量分)

材料

A 牛乳	大さじ 1
はちみつ	大さじ 2
B 卵 (M サイズ) (溶く)	3 個
砂糖	80 g
強力粉 (ふるっておく)	70 g
サラダ油	適量
ざらめ糖	適宜



生地を作る

- A を電子レンジで約 50℃くらいに温め、混ぜる。
- B を大きめのボウルに入れ、ハンドミキサーで 5～7 分しっかり泡立てる。
- ②に①を加えて、さらに 2～3 分泡立てる。
- ③に強力粉を 3 回に分けて入れ、ハンドミキサーを低速にして混ぜ、ゴムベラで底から混ぜ合わせる。

焼く

- 焼き物**メニューで **140**℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたら、内面全体にサラダ油を塗り、④を流し入れる。上からアルミ箔をしっかりとかぶせて隙間をなくし、ふたをして 25～30 分焼く。
※アルミ箔がトッパプレートに触れないように注意してください。
- 竹串などで刺して、生地がくっつかなければ出来上がり。粗熱を取ってから、ゴムベラなどで取り出す。
※お好みで、ざらめ糖を散らしてもよいでしょう。



チーズケーキ

口径 24～25 cm のフライパン 1 台分
約 220 kcal (1/2 量分)

材料

クリームチーズ (室温に戻しておく)	200 g
グラニュー糖	70 g
卵 (M サイズ) (卵黄と卵白に分ける)	2 個
生クリーム	100 mL
レモン汁	大さじ 1
薄力粉 (ふるっておく)	50 g
サラダ油	適量



生地を作る

- 大きめのボウルにクリームチーズとグラニュー糖 20 g を入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ①に卵黄を 1 個ずつ加え、混ぜ合わせる。
- ②に生クリーム、レモン汁、薄力粉の順に加え、そのつど混ぜ合わせる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでメレンゲを作る。(途中でグラニュー糖 50 g を 3 回に分けて加える。)
- ③にメレンゲを 1/2 ずつ加え、軽く泡立て器で混ぜてからゴムベラで混ぜる。

焼く

- 焼き物**メニューで **140**℃に合わせ、フライパンを予熱する。
- 「予熱」表示が消えたら内面全体にサラダ油を薄く塗り、⑤を流し入れてふたをし、35～40 分焼く。表面がある程度固まっていれば、出来上がり。
- 焼き上がったたら冷めるまで待って取り出し、冷蔵庫で冷やす。
※フライパンごと冷蔵庫で冷やすと、より取り出しやすくなります。
※焼き上がり直後は、竹串などで刺しても生地がくっつくことがあります。冷やすと固まります。



ホットケーキ

● 3枚分
約 243 kcal (1枚分)



材料

卵 (Mサイズ) 1個
牛乳 100 mL
ホットケーキミックス 150 g
サラダ油 適量



生地を作る

- 1 ボウルに卵、牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 2 ①にホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせる。(混ぜすぎないこと)

焼く

- 3 「焼き物」メニューで [160] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
(「焼き物アシスト」メニュー搭載の機種は「焼き物アシスト」メニューは「ホットケーキ」を選ぶ。)
- 4 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、生地を 1/3 量を高い位置からフライパン中心に流し入れる。
※フッ素加工のフライパンは、油を引かなくてもよいでしょう。
- 5 表面に泡が出てきたら (2~3分後) 裏返し、火が通るまで 2~3分焼く。
※裏返し後、ふたをすするとふっくら焼き上がります。



りんごとバナナのフルーツソテー

● 1皿分
約 364 kcal (1皿分)

材料

りんご 1/2個 (150g)
(1cm厚さの輪切りにして、芯を抜く)
バナナ 1本
(熟していないもの・2cm幅の斜め切り)
バター 20g
グラニュー糖 大さじ1
レモン汁 小さじ1
(トッピング (お好みで))
アイスクリーム・メープルシロップ・シナモン・くるみなど 適宜



焼く

- 1 「焼き物」メニューで [180] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 2 「予熱」表示が消えたらバターを入れて、溶けかけたらりんごを並べ、しばらくしてバナナを並べる。
- 3 バナナは 2~3分、りんごは 3~4分で裏返す。
- 4 裏返して 1~2分経ったら、グラニュー糖をまんべんなく振りかけ、さらに 1~2分焼く。
- 5 レモン汁を加え、軽くからめる。



チョコフォンデュ

● 4人分
約 419 kcal (1人分)

材料

板チョコレート 300g (4枚くらい)
(フォンデュの具 (お好みで))
バナナ・いちご・パイナップルの缶詰などのフルーツ・その他クッキー・マシュマロなど



作り方

- 1 鍋に小さく割ったチョコレートを入れ、「加熱」メニューで火力 [とろ火] に合わせ、5分ほど混ぜながらゆっくり溶かす。
- 2 具を串に刺してチョコレートにくぐらせる。
※最後に残ったチョコレートに牛乳を足して、ホットチョコレートにすれば後片付けもラク。



きんつば(小豆/芋)

● 約 12×16×3 cm のパット各 1 台分 (各 9 個分)
約 134 kcal / 約 87 kcal (1個分)

材料

〈小豆ようかん〉
つばあん 400g
A | 粉寒天 7g
水 70 mL
※市販の小豆ようかんでもよいでしょう。
〈芋ようかん〉
さつまいも 300g
(皮をむき適当な大きさに切って水につけておく)
B | 砂糖 40g
粉寒天 5g
水 50 mL
※市販の芋ようかんでもよいでしょう。

衣

C | 白玉粉 25g
砂糖 20g
塩 小さじ 1/2
水 150 mL
薄力粉 (ふるっておく) 80g
サラダ油 適量



小豆ようかんを作る

- 1 鍋に A を入れて混ぜ合わせ、つばあんを加えてよく混ぜ加熱する。
- 2 十分に沸騰させたらパットに入れて冷やし固め、9等分に切る。



芋ようかんを作る

- 3 さつまいもはゆでて裏ごしする。
- 4 鍋に B を入れて加熱し、沸騰させて寒天を溶かす。
- 5 ③を加えて 2~3分練り、パットに入れて冷やし固め、9等分に切る。

衣を作る

- 6 ボウルに C を入れて、水大さじ 1 を加えて練り、全体にまとまったら残りの水を加えてダマがなくなるまで混ぜる。
- 7 ⑥に薄力粉を加えて混ぜ合わせ、室温で 30分以上ねかせる。

焼く

- 8 「焼き物」メニューで [160] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 9 「予熱」表示が消えたら油を引き、ようかんの 1 面に衣を付けて、薄く焼き色が付くまで焼く。残りの面も同様に衣を付けて焼いていく。
※焼いた面は熱くなっているので、注意しましょう。
へらなどを使うことをおすすめします。



ミニどら焼き

● 約 10個分
約 126 kcal (1個分)

材料

A | ホットケーキミックス 150g
卵 (Mサイズ) 1個
牛乳 100 mL
はちみつ 大さじ 2
みりん 大さじ 1
あん 150g
(市販のつぶあん、またはこしあん)
サラダ油 適量



生地を作る

- 1 ボウルに A を入れて、混ぜ合わせる。
※抹茶小さじ 2 (分量外) を加えると、抹茶風味の生地になります。

焼く

- 2 「焼き物」メニューで [160] °C に合わせ、フライパンを予熱する。
- 3 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、約大さじ 1 杯分の生地を丸くなるように流し入れ、2~3分焼く。
裏返して、さらに 2~3分焼く。
※フッ素加工のものは、サラダ油を引かなくてもよいでしょう。
- 4 粗熱を取り、1枚の皮の裏面にあんを適量載せ、もう1枚の皮をかぶせる。





ブラウニー

● 18×18×5 cmの角型1台分
約 282 kcal (1/2量分)

材料

無塩バター (室温に戻しておく) …… 100 g
三温糖 …… 100 g
卵 (Mサイズ) (室温に戻し、溶く) …… 2個
ブランデー …… 大さじ1½
A (合わせてふるっておく)
薄力粉 …… 100 g
ココア …… 50 g
くるみ (刻む) …… 60 g



生地を作る

- 1 ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。
- 2 ①に三温糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- 3 ②に卵を少しずつ加えて混ぜ、ブランデーも加えて混ぜる。
Aを加えて、ヘラでさっくりと混ぜ、最後にくるみを混ぜる。

焼く

- 4 ③をクッキングシートを敷いた型に流し入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、**グリル(オープン)**メニューで**160**°Cに合わせ、20～25分焼く。



- 5 焼き上がったら型から取り出し、十分に冷ましてから切り分ける。



クレープ

● 10枚分 (直径約18cm)
約 109 kcal (1枚分)

材料

薄力粉 (ふるっておく) …… 90 g
グラニュー糖 …… 大さじ2
塩 …… ひとつまみ
卵 (Mサイズ) (溶く) …… 2個
バター (溶かしておく) …… 20 g
牛乳 …… 250 mL
バニラオイル …… 少々
(またはバニラエッセンス)
サラダ油 …… 適量
生クリーム、チョコクリーム、ジャム、フルーツ、ナッツなど …… 適宜



生地を作る

- 1 ボウルに薄力粉、グラニュー糖、塩を入れ、中央をくぼませて卵を入れる。泡立て器で中央からゆっくり混ぜる。
- 2 牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、溶かしバターを加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
- 3 バニラオイルを加えて生地をこし、冷蔵庫でしばらく休ませる。

焼く

- 4 **焼き物**メニューで**160**°Cに合わせ、フライパンを予熱する。
- 5 「予熱」表示が消えたらサラダ油を引き、生地を薄く伸ばして両面を焼く。
※お好みで、生クリームやフルーツを巻いても美味しくいただけます。



ミルククレープ

● 1台分
約 309 kcal (1/2量分)

材料

クレープ …… 15～20枚
〔クレープ〕の要領で、クレープを作る
生クリームまたはチョコクリーム …… 200 mL
フルーツ …… 適量



作り方

- 1 焼き上がったクレープに、ラップをかぶせて冷ましておく。
- 2 クレープに、泡立てた生クリーム (またはチョコクリーム) を挟んで重ねる。
※甘めがお好み場合は、生地とクリームの間にはジャムやはちみつ、メープルシロップなどを挟んでもよいでしょう。
- 3 冷蔵庫で3～5時間冷やす。
- 4 切り分けて、フルーツを添える。



スイートポテト

● 8個分
約 150 kcal (1個分)

材料

さつまいも …… 400 g
無塩バター …… 30 g
グラニュー糖 …… 60 g
牛乳 …… 大さじ4
塩 …… 少々
卵黄 …… 1個分
ラム酒 …… 大さじ½
〈つや出し用液〉
卵黄 …… 1個分
水 …… 少々



下準備

- 1 さつまいもの皮をむいて約1.5 cm厚さの輪切りにし、しばらく水にさらす。
- 2 鍋にさつまいもを入れ、竹串を刺してスッと通るまでゆでる。湯をきり、さつまいもが熱いうちに細かくつぶす。
- 3 ②に無塩バターを入れてよく練り、牛乳・グラニュー糖・塩を加えて火力**1**～**2**で加熱する。水分が蒸発し、さつまいもがもったりするまでよく練る。
- 4 粗熱を取り、卵黄とラム酒を加えてよく混ぜる。

焼く

- 5 グリル皿にクッキングシートを敷き、8等分にして形を整えた4を並べ、表面につや出し用の液をハケで塗る。
- 6 **グリル(オープン)**メニューで**180**°Cに合わせ、20～25分焼き、表面が乾いたらグリル扉を開け、もう一度つや出し用の液を塗り、さらに5分焼く。



バナナのプチドーナツ

● 2人分
約 346 kcal (1人分)

材料

バナナ …… 1本
グラニュー糖 …… 大さじ2
レモン汁 …… 小さじ½
A ホットケーキミックス …… 50 g
卵 (M寸) …… ½個
牛乳 …… 大さじ1½
揚げ油 …… 適量



下準備

- 1 バナナは輪切りにして、グラニュー糖・レモン汁とからめる。
- 2 ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせて衣を作る。

揚げる

- 3 鍋に揚げ油を入れ、**揚げ物**メニューで**160**°Cに合わせ、予熱する。
- 4 「予熱」表示が消えたら、バナナを衣にくぐらせて、返しながら約3分揚げる。(2回に分けて揚げる)



ラスク

● 12枚分
約 55 kcal (1枚分)

材料

フランスパン …… 12枚
(直径5 cm、厚さ7～8 mm)
無塩バター …… 適量
グラニュー糖 …… 適量



作り方

- 1 グリル皿にフランスパンを並べ、**グリル(オープン)**メニューで**140**°Cに合わせ、約10分焼く。
- 2 ①に溶かしたバターをハケで塗り、上からグラニュー糖を振りかける。
- 3 さらに同じ温度で10～15分焼く。

INDEX ~使用ヒーター別索引~



IHヒーター使用メニュー

◆ グリルや「加熱」も使うメニューです。 ★ 「焼き物アシスト」対応メニューです。(搭載機種のみ)

加熱

野菜と豚肉のヘルシー蒸し	8
チンジャオロース	13
スパイシー肉じゃが	14
いかとセロリのガーリック炒め	19
キャベツのスープ煮 かりかりベーコン風味	23
かぼちゃの煮物	24
ポテトのソテー とろりチーズのせ	26
うまみたっぷり野菜炒め	26
塩づけ&野菜オムレツ	31
おでん	32
カニかまチャーハン	35
ちくわとキャベツの和風パスタ	41
チョコフォンデュ	46

焼き物

◆★ハンバーグ	6
◆牛肉の八幡巻き	7
ポークソテー	8
ミラノ風カツレツ	8
チキンピカタ	10
◆しいたけとズッキーニの肉詰め	11
鶏肉のサルティンボッカ風	11
★手作りぎょうざ	14
◆まぐろステーキ	17
えびとれんこんのエスニック仕立て	18
生ざけと根菜の和風マリネ	20
魚のムニエル	20
さわらのごま焼き	21
◆いわしのかば焼き	21
◆じゃがいものお焼き	22
ハッシュドポテト	22
◆スパニッシュオムレツ	28
薄焼き卵のほうれん草巻き	29
千草焼き	29

揚げ物

豚肉串揚げ	14
あじの南蛮づけ	16
バナナのプチドーナツ	49

炊飯

梅としらすの混ぜごはん	34
◆牛肉と枝豆の混ぜごはん	34
◆たいの京風くずあんかけごはん	34

豆腐ステーキ	30
◆厚揚げのきのこあんかけ	32
れんこんおにぎり	32
クロックムッシュ	37
フレンチトースト	37
バナナホットサンド	37
★お好み焼き	39
海鮮チヂミ	39
そば粉のガレット	39
カステラ	45
チーズケーキ	45
★ホットケーキ	46
りんごとバナナのフルーツソテー	46
◆きんつば	47
ミニどら焼き	47
クレープ	48
ミルクレープ	48



グリル使用メニュー

◆ IHヒーターも使うメニューです。

自動

中華風チキングリル	10
ぶりのつけ焼き	21

オープン

◆ミートローフ	7
◆ピーマンの肉詰め	7
◆鶏胸肉のきのこ詰め	9
鶏の香草焼き	10
◆チキンとじゃがいものグリル焼き	11
タンドリーチキン	12
スペアリブ	12
豚肉と白菜のホイル包み焼き	12
揚げない唐揚げ	13
たいの塩釜焼き	15
あじの香草焼き	16
えびのオープン焼き	16
◆帆立て貝のグラタン	17
さけとしめじのホイル包み焼き	18
かきのホイル包み焼き	18
アスパラ焼きびたし	23
じゃがいものホイル素材焼き	24
アスパラチーズ焼き	24
トマトとズッキーニのハーブグリル焼き	25
きのこ野菜のグリル焼き	25
枝豆のホイル包み焼き	26
伊達巻き	27
茶わん蒸し	28
◆卵のココット	29
厚揚げのねぎみそ焼き	31
◆パエリア	33
焼きおにぎり	35
◆チャーシュー丼	35

手動

手羽先の塩焼き	13
いかの姿焼き	19
フォカッチャ	36
◆ブルスケッタ	38
◆パイピザ	40
ガーリックトースト	40
◆フランスパンピザ	40
明太もちチーズ春巻き	41
リンツァートルテ	42
ベリーのタルト	44
ブラウニー	48
◆スイートポテト	49
ラスク	49