

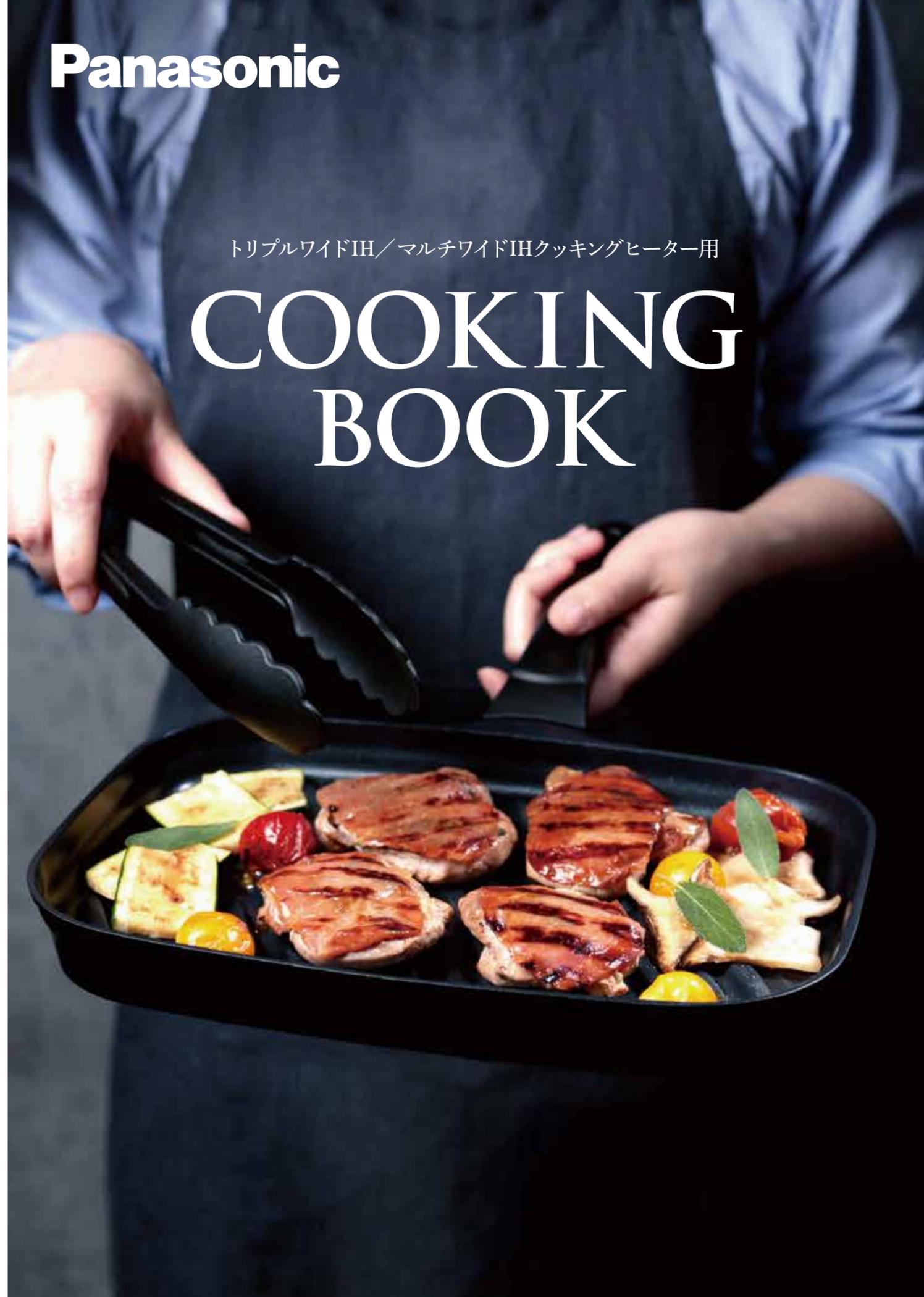
Panasonic

トリプルワイドIH／マルチワイドIHクッキングヒーター用

COOKING BOOK

トリプルワイドIH／マルチワイドIHクッキングヒーター用

COOKING BOOK



GRILL PAN

本格グリル料理のような焼き加減をかなえるグリルパン。
フライパン感覚で焼き魚料理をしたり、
ガラス蓋があるからふっくらおいしくできあがります。



Point.1
ふたがあるからふっくら仕上がる



Point.2
波形プレートだから油が落ちてヘルシー

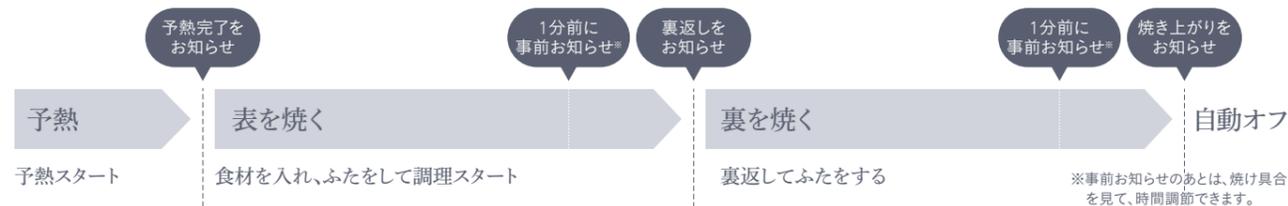
オイルポケットで
オイルをキャッチ



Point.3
丸洗いでできてお手入れカンタン

■かんたん焼き物調理の工程の例

メニューによって工程や音声は異なります。音声にしたがって調理してください。



RECIPE INDEX

Fish

魚焼きメニュー

- 03 鯛の塩焼き
- 04 あじの塩焼き
さんまの塩焼き
鮭の塩焼き
さばの塩焼き
- 05 ほっけの開き(さんまの開き・あじの開き)
焼きししゃも
さわらの味噌漬け
- 06 さばのみりん干し
ぶりの照り焼き

Chicken

肉メニュー(鶏)

- 07 焼き鳥
タンドリーチキン
手羽先の塩焼き
- 08 鶏ももの塩焼き
鶏ももの照り焼き

Beef, Pork

肉メニュー(牛・豚)

- 09 ビーフステーキ
- 10 サルティンポッカ
ピーマンの肉詰め
スペアリブ
- 11 アスパラの肉巻き
蒸しシュウマイ
肉巻きおにぎり
牛肉の野菜巻き

Vegetable

野菜メニュー

- 12 ジャがいものおやき
なす田楽
大根ステーキ

Seafood

魚介メニュー

- 13 生鮭と根菜の和風マリネ
えびのグリル

Others

その他メニュー

- 14 明太もちチーズ春巻き
こんにゃくステーキ
厚揚げのねぎみそ焼き
れんこんおにぎり

Brunch & Sweets

ブランチ・スイーツメニュー

- 15 ガレット
ホットサンド
カルツォーネ
- 16 チャパティ
バナナホットサンド
モーニングプレート
フレンチトースト
- 17 焼きりんご
ワッフル風パンケーキ
どら焼き
大学芋

Frying pan

フライパンメニュー

- 18 ホットケーキ
ハンバーグ
ポークソテー
お好み焼き
冷凍ぎょうざ



Fish

魚焼きメニュー



鯛の塩焼き

🕒10.5min

材料[1尾分] **表**ふたあり▶**裏**ふたあり
 鯛(約280g/尾)..... 1尾
 塩..... 重量の2%
 サラダ油..... 適量

作り方

1. 鯛はうろこごと内臓を取ってから塩を振り、約15分おく。
2. ペーパータオルで水気を拭き取る。
3. **[かんたん焼き物調理]**で[P-1]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、音声にしたがって焼く。
(盛り付けたときに表になる面から焼く)

ワンポイントメモ

1. 食材は中央寄りに並べ、焼く。
2. 盛り付けた時に表になる面から先に焼く。
(例:塩さばは皮目から、干物は身側から焼く)
3. さんまなど長い魚は半分に切り、グリルパンからはみ出さないようにする。
4. 油の少ない食材(あじ・鯛・干物など)は、グリルパンにサラダ油をひくとくっつきにくくなる。
5. 味噌漬け、みりん干しなど、焼き目が気になる場合は、クッキングシートを敷く。



あじの塩焼き

🕒10.5min

材料[1~2尾分] **表**ふたあり▶**裏**ふたあり
 あじ(約150g/尾)..... 1~2尾
 塩..... 重量の2%
 サラダ油..... 適量

作り方

1. あじはせいごと内臓を取ってから塩を振り、約15分おく。
2. ペーパータオルで水気を拭き取る。
3. **[かんたん焼き物調理]**で[P-1]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、音声にしたがって焼く。
(盛り付けたときに表になる面から焼く)

さんまの塩焼き

🕒10.5min

材料[1~2尾分] **表**ふたあり▶**裏**ふたあり
 さんま(約150g/尾)..... 1~2尾
 ※1尾を半分に切る。
 塩..... 重量の2%

作り方

1. さんまに塩を振り、約15分おく。
2. ペーパータオルで水気を拭き取る。
3. **[かんたん焼き物調理]**で[P-1]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(盛り付けたときに表になる面から焼く)

※塩蔵のさんまも同様に焼けます。
 ※裏返したとき、油を拭き取るときれいに焼けます。



鮭の塩焼き

🕒9min

材料[2~4切れ分] **表**ふたあり▶**裏**ふたなし
 塩鮭(約80g/切)..... 2~4切れ

作り方

1. **[かんたん焼き物調理]**で[P-3]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(盛り付けたときに表になる面から焼く)

さばの塩焼き

🕒10.5min

材料[2~4切れ分] **表**ふたあり▶**裏**ふたあり
 塩さば(約80g/切)..... 2~4切れ

作り方

1. **[かんたん焼き物調理]**で[P-1]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(皮目から焼く)





ほっけの開き 10min

材料[1枚分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたなし
ほっけの開き(約280g/枚)..... 1枚

- 作り方
1. [かんたん焼き物調理]で[P-2]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(身側から焼く)



さんまの開き 10min

材料[1~2枚分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたなし
さんまの開き(約80g/枚)..... 1~2枚

- 作り方
1. [かんたん焼き物調理]で[P-2]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(身側から焼く)



あじの開き 10min

材料[1~2枚分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたなし
あじの開き(約90g/枚)..... 1~2枚

- 作り方
1. [かんたん焼き物調理]で[P-2]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(身側から焼く)

焼きししゃも 9min

材料[5~10尾分] 作り方 表 ふたあり ▶ 裏 ふたなし
ししゃも(約20g/尾)..... 5~10尾

1. [かんたん焼き物調理]で[P-3]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(盛り付けたときに表になる面から焼く)
※裏返す際、身が崩れやすいので注意してください。

さわらの味噌漬け 9min

材料[2~4切れ分] 作り方 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
さわらの味噌漬け(約80g/切)..... 2~4切れ

1. [かんたん焼き物調理]で[P-4]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(皮目から焼く)
※焼き目が気になる場合はクッキングシートを敷いてください。

さばのみりん干し 9min

材料[1~2枚分] 作り方 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
さばのみりん干し(約90g/枚)..... 1~2枚

1. [かんたん焼き物調理]で[P-4]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(身側から焼く)
※焼き目が気になる場合はクッキングシートを敷いてください。
※さんま、ほっけのみりん干しも同様に焼けます。

ぶりの照り焼き 9min

材料[2~4切れ分] 作り方 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
ぶり(約80g/切)..... 2~4切れ

■たれ(混ぜ合わせる)

- しょうゆ・酒・みりん..... 各大さじ1
- 砂糖..... 小さじ1

1. [かんたん焼き物調理]で[P-4]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
(盛り付けたときに表になる面から焼く)
2. 焼き終われば、たれを加えてからめる。
※焼き目が気になる場合はクッキングシートを敷いてください。





Chicken

肉メニュー(鶏)



焼き鳥

🕒 10min

材料[6本分]

鶏もも肉(約250g/枚)1枚
白ねぎ……………1本

■たれ(混ぜ合わせる)

しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

作り方

表 ふたあり ▶ 裏 ふたなし

1. 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
2. 白ねぎは2cm長さに切る。
3. 竹串に1と2を交互に刺す。
4. **[かんたん焼き物調理]**で[P-6]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
5. 仕上げにたれを加えてからめる。

※塩焼きの場合は、焼く直前に塩・こしょうを振り、同様に焼いてください。



手羽先の塩焼き

🕒 16min

材料[6本分]

手羽先(約60g/本)……………6本
塩……………適量

作り方

1. 手羽先は皮目にフォークで穴を開け、塩を振る。
2. **[かんたん焼き物調理]**で[P-5]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。(皮目から焼く)



タンドリーチキン

🕒 10min

材料[2枚分]

表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり

鶏もも肉(約250g/枚)……………2枚
塩・こしょう……………各少々
カレー粉……………大さじ1/2

■つけたれ(混ぜ合わせる)

プレーンヨーグルト……………大さじ2
しょうが(すりおろし)……………1/2かけ
にんにく(すりおろし)……………1/2かけ
ガラムマサラ……………小さじ1/2
とうがらし(輪切り)……………1本
塩・こしょう……………各少々

作り方

1. 鶏もも肉は皮にフォークで穴を開ける。
2. 1に塩・こしょうを振り、カレー粉をまぶす。
3. ボウルに2の鶏肉と混ぜ合わせたつけたれを入れてからめ、約30分室温に置いておく。
4. **[かんたん焼き物調理]**で[P-7]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。(皮目から焼く)



鶏ももの塩焼き

🕒 16min

材料[1~2枚分]

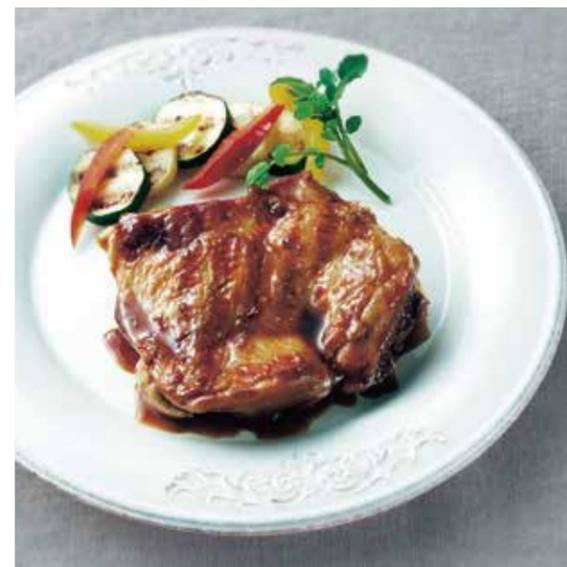
鶏もも肉(約250g/枚)1~2枚
塩……………適量

作り方

表 ふたあり ▶ 裏 ふたなし

1. 鶏もも肉は皮目にフォークで穴を開け、焼く直前に塩を振る。
2. **[かんたん焼き物調理]**で[P-5]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。(皮目から焼く)

※裏返したとき、油を拭き取るとおいしく焼けます。



鶏ももの照り焼き

🕒 16min

材料[2枚分]

鶏もも肉(約250g/枚)……………2枚
■たれ(混ぜ合わせる)

しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

作り方

表 ふたあり ▶ 裏 ふたなし

1. 鶏もも肉は皮目にフォークで穴を開ける。
2. **[かんたん焼き物調理]**で[P-5]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。(皮目から焼く)
3. 焼き終われば、キッチンペーパーで油を拭き取り、たれを加えてからめる。

※裏返したとき、油を拭き取るとおいしく焼けます。



Beef, Pork

肉メニュー(牛・豚)



ビーフステーキ

🕒 4min

材料[1~2枚分] **表** ふたなし **裏** ふたなし

牛ロースステーキ肉(約150g/枚)..... 1~2枚
 塩・こしょう..... 各適量
 サラダ油..... 適量

作り方

1. 牛ロースステーキ肉は焼く30分~1時間前に冷蔵庫から取り出し、室温にもどしておく。
2. 1の両面に塩・こしょうを振る。
3. **[焼き物メニュー]**で230°Cに合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が出たら、サラダ油をひき、約2分焼く。
4. 裏返し、さらに約2分焼く。

サルティンボッカ

🕒 7min

材料[2人分] **表** ふたあり **裏** ふたあり

豚ヒレ肉(約50g/枚)..... 4枚
 生ハム..... 4枚
 ミニトマト..... 4個
 ズッキーニ(5mm厚さに切る)..... 1/4本
 エリンギ(5mm厚さに切る)..... 1/2本
 塩・こしょう..... 各適量
 セージ(8cm長さの葉)..... 4枚

作り方

1. 豚ヒレ肉をたたいて厚みを均一にし、塩・こしょうを振る。
2. 1にセージ、生ハムをのせ密着させる。
3. **[かんたん焼き物調理]**で[P10]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が出たら、2を生ハムを下にして中央に並べ、まわりにミニトマト、ズッキーニ、エリンギを並べ、音声にしたがって焼く。



ピーマンの肉詰め

🕒 10min

材料[4人分] **表** ふたあり **裏** ふたあり

ピーマン..... 4個
 薄力粉..... 適量
 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(100g)
 バター..... 適量
 サラダ油..... 適量

■A(混ぜ合わせる)

合びき肉..... 250g
 パン粉..... 大さじ1
 卵(Mサイズ)..... 1個
 塩..... 小さじ1/2
 ナツメグ・こしょう 各少々

■ソース(混ぜ合わせる)

トマトケチャップ 大さじ3
 ウスターソース..... 大さじ1と1/2

作り方

1. ピーマンは縦半分にして種を取り出し、内側に薄力粉をまぶしておく。
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎがきつね色になるまで弱火で炒め、冷ましておく。
3. 2とAをボウルに入れて混ぜ、粘りけができるまでよくこねる。
4. 3を1の内側に詰める。
5. **[かんたん焼き物調理]**で[P-9]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が出たら、サラダ油をひき、音声にしたがって焼く。(肉側から焼く)
6. 焼き終われば、ソースを塗る。

スペアリブ

🕒 16min

材料[6本分] **表** ふたあり **裏** ふたなし

スペアリブ(約80g/本・10cm)..... 6本
 塩..... 少々

■たれ(混ぜ合わせる)

しょうゆ..... 大さじ2
 酒..... 大さじ1
 みりん..... 大さじ1
 砂糖..... 大さじ1
 ごま油..... 大さじ1
 にんにく(すりおろし)2g
 豆板醤..... 小さじ1/2

作り方

1. スペアリブにフォークで穴をあけ、塩を振る。
2. **[かんたん焼き物調理]**で[P-5]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
3. 焼き終われば、ペーパータオルで油を拭き取り、たれを加えてからめる。



アスパラの肉巻き 🕒 10min

材料[6本分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
 アスパラガス……………6本
 豚バラ肉(薄切り)……………6枚
 塩・こしょう……………各適量
 薄力粉……………適量

作り方

1. 豚バラは内面に薄力粉を薄く振り、アスパラガスを1本のせて巻き、同様に6本作る。
2. 1に塩・こしょうを振る。
3. **[かんたん焼き物調理]**で[P-7]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。



蒸しシュウマイ 🕒 15min

材料[20個分] ふたあり
 シュウマイの皮……………20枚
 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 片栗粉……………大さじ3
 キャベツ・にんじん(せん切り)……………各50g
 もやし……………50g
 塩……………少々
 水……………大さじ2

■A(混ぜ合わせる)

豚ひき肉……………250g
 砂糖・しょうゆ……………各大さじ1
 ごま油・鶏ガラスープの素……………各大さじ1
 しょうが(すりおろし)……………少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
2. Aをよく混ぜ、1を加えて混ぜる。
3. 2を20等分し、シュウマイの皮で包む。
4. グリルパンにキャベツ、にんじん、もやしを敷きつめ、塩を振り、水を大さじ2入れる。
5. 4の上に3を並べてふたをし、火力**[5]**で蒸気が出てくるまで約4分加熱し、火力**[2]**で10~12分加熱する。

肉巻きおにぎり 🕒 7min

材料[4個分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
 牛または豚の薄切り肉(約30g/枚)……………4枚
 こしょう……………適量
 白ごま……………適量

■A

ごはん……………200g
 大葉(刻んでおく)……………6枚
 白ごま……………大さじ1
 塩……………少々

■たれ(混ぜ合わせる)

しょうゆ・みりん……………各大さじ1
 酒……………大さじ2
 砂糖・ポン酢・ごま油……………各大さじ1

作り方

1. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、4等分にして楕円形のおにぎりをつくる。(1個約50g)
2. 1を薄切り肉でくるみ、こしょうを振る。
3. **[かんたん焼き物調理]**で[P10]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が出たら、肉の巻き終わりを下にして並べ、音声にしたがって焼く。
4. 焼き終われば、たれを加えてからめ、白ごまを振る。

Vegetable

野菜メニュー



牛肉の野菜巻き 🕒 7min

材料[4人分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
 牛もも薄切り肉……………4枚(約150g)
 ごぼう(10cm長さの格子切り)……………1/2本
 にんじん(10cm長さの格子切り)……………1/2本
 さやいんげん……………8本
 ■たれ(混ぜ合わせる)
 しょうゆ・酒・みりん……………各大さじ1

作り方

1. ごぼう、にんじん、さやいんげんは下ゆでして、冷ましておく。
2. 牛もも薄切り肉に1の野菜を2本ずつのせ、しっかりと巻く。
3. **[かんたん焼き物調理]**で[P10]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
4. 焼き終われば、たれを加えてからめる。
5. 冷めてから食べやすい大きさに包丁で切る。



じゃがいものおやき 🕒 10min

材料[6個分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
 じゃがいも……………2個(300g)
 ごま油……………大さじ1
 豚ひき肉……………100g
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)

■A

片栗粉……………大さじ4
 水……………大さじ1
 とろけるチーズ……………30g

■合わせ調味料(混ぜ合わせる)

みそ・しょうゆ・酒・みりん……………各大さじ1
 しょうが(すりおろし)……………大さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮つきのまま、水からやわらかくなるまで約30分ゆでる。
2. 熱いうちにじゃがいもの皮をむき、裏ごす(フォークで細かくつぶしてもよい)。Aを加えて粘りけが出るまでよく混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒める。合わせ調味料を入れて水分が飛ぶまで炒め、冷ましておく。
4. 2を6等分にして円形(直径約10cm)に伸ばし、3を包んで形を整える。
5. **[かんたん焼き物調理]**で[P-6]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。

なす田楽 🕒 15min

材料[1本分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
 なす……………1本
 サラダ油……………適量
 田楽みそ(市販品)……………適量
 青ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

1. なすは縦半分になり、切り口に格子状に切れ目を入れる。
2. **[かんたん焼き物調理]**で[P-8]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が出たら、サラダ油をひき、音声にしたがって焼く。(切り口から焼く)
3. 焼き終われば、田楽みそを塗り、青ねぎを散らす。

大根ステーキ 🕒 15min

材料[2人分] 表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
 大根(1.5cm厚さの輪切り)……………1/2本
 バター……………10g
 塩・こしょう……………各少々

作り方

1. 大根は軽く下ゆでして水気を拭き取り、両面に塩・こしょうを振る。
2. **[かんたん焼き物調理]**で[P-8]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が出たら、バターを溶かし、1を並べて音声にしたがって焼く。

※お好みで、仕上げにしょうゆ(分量外)を回しかけてもよいでしょう。



生鮭と根菜の和風マリネ

🕒 15min

材料[2人分]		表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり	
生鮭(約80g/切)	2切れ	■ マリネ液(混ぜ合わせる)	
塩	少々	めんつゆ(4倍濃縮)	100mL
薄力粉	適量	水	70mL
かぼちゃ(1cm厚さに切る)	60g	砂糖	大さじ1
さつまいも(1cm厚さに切る)	60g	酢	大さじ4
れんこん(1cm厚さに切る)	60g	サラダ油	大さじ2
サラダ油	適量	とうがらし(輪切り)	1/2本
		塩・こしょう	各少々

作り方

- 一口大に切った生鮭に塩を振り、約15分おく。
 - 水気を拭き取り、薄力粉を全体に薄くまぶす。
 - [**かんたん焼き物調理**]で[P-8]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、2、かぼちゃ、さつまいも、れんこんを並べ、音声にしたがって焼く。
 - 焼き終われば、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。

えびのグリル

🕒 10min

材料[4人分]		表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり	
えび(大)	8尾	塩・こしょう	各適量
ズッキーニ(1cm厚さに切る)	1/4本	オリーブオイル	大さじ1
パプリカ(黄)(1cm幅に切る)	1/4個		

作り方

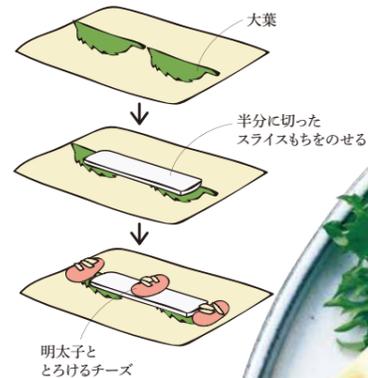
- ズッキーニとパプリカに塩・こしょうを振り、オリーブオイルをからませしておく。
- えびの水気を拭き取り、背わたを取り、塩・こしょうを振る。
- [**かんたん焼き物調理**]で[P-7]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。

明太もちチーズ春巻き

🕒 10min

材料[6本分]		表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
春巻きの皮	3枚	作り方
明太子(1cm幅に切る)	3枚	1. 春巻きの皮は半分に切り、1枚ずつ剥がす。
スライスもち	60g	2. スライスもち、大葉はそれぞれ半分に切る。
スライスチーズ	3枚	3. 1に大葉、スライスもち、明太子、とろけるチーズの順にのせ(下図参照)、3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。
とろけるチーズ	20g	4. [かんたん焼き物調理]で[P-6]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
大葉	6枚	
■ のり(溶き合わせる)		
薄力粉・水	各大さじ1	

《食材の並べ方》



明太子ととろけるチーズ



厚揚げのねぎみそ焼き

🕒 10min

材料[4人分]		表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
厚揚げ(厚みを半分に切る)	小4個(300g)	作り方
サラダ油	適量	1. [かんたん焼き物調理]で[P-7]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、厚揚げを並べ、音声にしたがって焼く。(切り口から焼く)
青ねぎ(小口切り)	適量	2. 焼き終われば、切り口にねぎみそを塗り、青ねぎを散らす。
■ ねぎみそ(混ぜ合わせる)		
青ねぎ(小口切り)	大さじ1	
みそ	大さじ1	
マヨネーズ・砂糖・酒	各大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	

こんにゃくステーキ

🕒 10min

材料[2人分]		表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
板こんにゃく(約250g/枚)	1枚	作り方
サラダ油	適量	1. 板こんにゃくは格子状に切れ目を入れ、16等分にし、下ゆでする。
■ たれ(混ぜ合わせる)		2. [かんたん焼き物調理]で[P-6]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、音声にしたがって焼く。
しょうゆ	大さじ2	3. 焼き終われば、たれを加えてからめる。
にんにく(すりおろし)	1/2かけ	
とうがらし(輪切り)適量		



れんこんおにぎり

🕒 10min

材料[4個分]		表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
れんこん(3mm厚さの輪切り)	8枚	作り方
薄力粉	適量	1. れんこんに薄力粉をまぶす。
ごはん	200g	2. ボウルにごはん、かつお節、大葉、ちりめんじゃこ、ごま・しょうゆ、塩を入れてよく混ぜ、4等分にしておにぎりをつくる。
かつお節	2g	3. 1のれんこん2枚でおにぎりを挟む。
大葉(みじん切り)	2枚	4. [かんたん焼き物調理]で[P-7]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、ごま油をひき、音声にしたがって焼く。
ちりめんじゃこ	10g	5. 焼き終われば、青のりを散らす。
ごま・しょうゆ	各小さじ1	
塩	少々	
ごま油	適量	
青のり	適量	

※お好みで焼く前に表面にしょうゆ(分量外)を塗ってもよいでしょう。



Brunch & Sweets

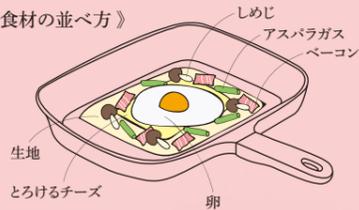
ブランチ・スイーツメニュー

ガレット

🕒10min

- 材料[1人分]
- 薄力粉……………40g
 - 牛乳……………90mL
 - 塩……………ひとつまみ
 - サラダ油……………適量
- 具材
- とろけるチーズ…20g
 - ベーコン(1cm幅に切る)……………1枚
 - 卵……………1個
 - アスパラガス(3cm長さに切る)……………1/2本
 - しめじ(小房に分ける)……………20g
 - 塩・こしょう…各少々
- 作り方
1. アスパラガス、しめじは下ゆでする。
 2. ボウルに薄力粉、牛乳、塩を入れて混ぜる。(よく混ぜるとモチモチに、軽く混ぜるとサクサクになります。)
 3. [焼き物メニュー]で200°Cに合わせ、グリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、2を流し入れ、約5分焼く。
 4. 3にとろけるチーズ、1、ベーコンをのせ、中央に卵を落とし、塩・こしょうを振る。(下図参照)
 5. ふたをし、卵が固まるまで約5分焼く。
 6. 生地がカリッとしてきたら、具を包むようにして四方の生地を内側に折り込む。

《食材の並べ方》



ホットサンド

🕒7min

- 材料[2人分]
- 食パン(8枚切り)……4枚 ※耳をカットしてもよいでしょう。
 - ハム・トマト(薄切り) 各2枚
 - アボカド(薄切り) 1/2個
 - とろけるスライスチーズ……………2枚
 - マヨネーズ……………適量
- 作り方
1. 食パンにマヨネーズを塗り、ハム、トマト、アボカド、とろけるスライスチーズを挟む。
 2. [かんたん焼き物調理]で[P10]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。



カルツォーネ

🕒10min

- 材料[2個分]
- A(混ぜ合わせる)
 - 強力粉……………100g
 - 薄力粉……………100g
 - ベーキングパウダー……………小さじ1
 - オリーブ油……………大さじ1と1/2
 - 水……………100mL
 - 塩……………小さじ1/2
 - 具材(混ぜ合わせる)
 - ハム(短冊切り)……30g
 - ピザ用チーズ……30g
 - トマトソース……大さじ3
- 作り方
1. 水に塩を入れて溶かす。
 2. ボウルにAを入れ、軽く混ぜる。1を少しずつ加えて混ぜ、生地がなめらかになるまで約5分こねる。こね上がった丸くまとめる。
 3. 生地を2等分し、めん棒で伸ばし均一の厚さにする。(直径約15cm、厚さ3mm)
 4. フォークで全面に穴を開ける。
 5. 4の手前半分に、ふちを3cmほど残して具材をのせ、生地を半分に分ける。生地をフォークで押さえてとめる。(下図参照)
 6. [かんたん焼き物調理]で[P-7]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。

《生地のとめ方》



チャパティ

🕒10min

- 材料[2枚分]
- 薄力粉……………170g
 - 塩……………小さじ1/4
 - ぬるま湯……………100mL
- 作り方
1. 薄力粉と塩を混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加えながらよく混ぜる。
 2. まとまったひとまとめに、ボウルに入れラップをする。室温で1時間ねかせる。
 3. 生地を2等分に、打ち粉をしてめん棒で円形に伸ばす。(直径10cm、厚さ3mm)
 4. [かんたん焼き物調理]で[P-6]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
- ※カレーなどを付けていただきます。

バナナホットサンド

🕒7min

- 材料[2人分]
- 食パン(8枚切り)……4枚 ※耳をカットしてもよいでしょう。
 - バナナ(1cm厚さの斜め切り)……………1本
 - チョコレートクリーム……………大さじ2
- 作り方
1. 食パンにチョコレートクリームを塗り、バナナを並べる。
 2. 1の上に、チョコレート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。
 3. [かんたん焼き物調理]で[P10]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。



《食材の並べ方》



モーニングプレート

🕒10min

- 材料[1人分]
- イングリッシュマフィン1個
 - ベーコン(約7cm長さ)……………2枚
 - しめじ(小房に分ける)……………適量
 - ミニトマト……………2個
 - 卵……………1個
 - 塩・こしょう……………各少々
- 作り方
1. イングリッシュマフンは半分の厚さに切る。
 2. しめじをベーコンで巻いて塩・こしょうを振る。
 3. アルミカップに卵を割り入れる。
 4. [かんたん焼き物調理]で[P-9]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、1を中央におき、まわりに2、3、ミニトマト、プロッコリーを並べ、音声にしたがって焼く。(上図参照)



フレンチトースト

🕒7min

- 材料[2人分]
- フランスパン(2cm厚さに切る) 1/2本
 - バター……………10g
 - 卵液(混ぜ合わせる)
 - 卵(Mサイズ)……2個
 - 牛乳……………200mL
 - 砂糖……………大さじ3
 - バニラエッセンス少々
- 作り方
1. ボウルに卵液の材料を入れて混ぜ合わせる。
 2. 1をバットに入れ、フランスパンを裏返しながらかたまりに浸す。(約10分間)
 3. [かんたん焼き物調理]で[P10]に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、バターを溶かし、2を並べ、音声にしたがって焼く。
- ※食パン(6枚切り)2枚でも同様に焼けます。



焼きりんご

🕒10min

材料[1個分]
りんご……………1個
グラニュー糖 ……大さじ1
バター……………15g

作り方 **表** **裏**

- りんごは皮付きのまま、12等分にカットし、芯を取り除く。
- 【かんたん焼き物調理】で【P-9】に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、バターを溶かし、りんごを並べてグラニュー糖を全体に振りかけ、音声にしたがって焼く。



ワッフル風パンケーキ

🕒10min

材料[3枚分]
強力粉……………80g
ベーキングパウダー 4g
塩……………少々
卵……………1個
砂糖……………40g
プレーンヨーグルト ……小さじ1
ポップシュガー* ……30g
無塩バター(溶かしておく) ……30g
バター……………適量
*なければ、ざらめで代用できます。

作り方 **表** **裏**

- ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、さらにプレーンヨーグルトを加えて混ぜる。
- 別のボウルに強力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、1を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 2に溶かしバター、ポップシュガー、塩を加えて軽く混ぜる。
- ビニール袋に3を入れる。
- 【かんたん焼き物調理】で【P-9】に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、バターを溶かし、4のビニール袋の端を切って3枚に絞り、音声にしたがって焼く。

どら焼き

🕒7min

材料[4個分]

■A
ホットケーキミックス ……100g
抹茶……………小さじ1
牛乳……………50mL
卵……………1個
はちみつ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
あん(市販の粒あん、またはこしあん) ……80g

作り方 **表** **裏**

- ボウルにAを入れよく混ぜる。
- ビニール袋に1を入れる。
- 【かんたん焼き物調理】で【P10】に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、2のビニール袋の端を切って1/8量ずつ4枚に絞り、音声にしたがって焼く。(同様にもう1回焼く)
- 焼き終われば、生地を取り出し、粗熱をとる。
- 4等分にしたあんを生地2枚ではさみ、しっかりと密着させる。



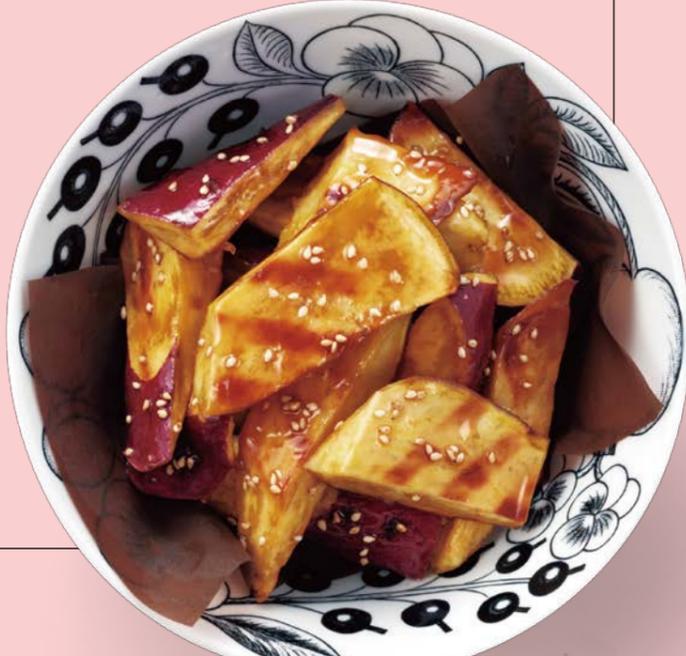
大学芋

🕒10min

材料[4人分]
さつまいも……………300g
サラダ油……………大さじ1
砂糖……………30g
みりん……………大さじ1
バター……………10g
白ごま……………大さじ1

作り方 **表** **裏**

- さつまいもを長めの乱切りにし、水にさらす。
- 水気を拭き取り、サラダ油をからめる。
- 2に砂糖、みりんを加えて混ぜる。
- 【かんたん焼き物調理】で【P-9】に合わせてグリルパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、バターを溶かし、3を入れ、音声にしたがって焼く。
- 焼き終われば、白ごまを振る。



Frying pan

フライパンメニュー

ハンバーグ

🕒9min

材料[4人分]

■A
牛ひき肉……………210g
豚ひき肉……………90g
塩……………小さじ1/2
ナツメグ・こしょう各少々
たまねぎ(みじん切り)100g
サラダ油……………適量

パン粉……………15g
牛乳……………大さじ1
卵(M)……………1個
■ソース(混ぜ合わせる)
トマトケチャップ大さじ5
ウスターソース 大さじ3

作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎがきつね色になるまで弱火で炒め、冷ましておく。
- パン粉は牛乳で湿らせておく。
- Aを粘りけが出るまでよくこねる。
- 3に1、2、溶き卵を加えよく混ぜ、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。
- 【かんたん焼き物調理】で【A-2】に合わせてフライパンを予熱し、音声にしたがって焼く。
- 焼き終われば、ソースを塗る。

※竹串に刺して、すんだ肉汁が出たら出来上がり。

ポークソテー

🕒6min

材料[2人分]

豚肩ロース(約120g/枚) 2枚
塩・こしょう……………各少々

薄力粉……………適量
サラダ油……………適量

作り方

- 豚肩ロースは筋を切り、肉たたきなどでたたいて厚みを約1cmにし、両面に塩・こしょうを振って薄力粉をまぶす。
- 【かんたん焼き物調理】で【A-5】に合わせてフライパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、音声にしたがって焼く。

※食べやすい大きさに切り、お好みで大根おろし、ポン酢、万能ねぎをかけていただきます。

お好み焼き

🕒11.5min

材料[1人分]

薄力粉……………50g
かつお削り節(粉末) 小さじ1
だし汁……………70mL
卵(M)……………1個

キャベツ(粗みじん切り) 120g
豚バラ薄切り肉(約15cm長さ) ……50g
サラダ油……………適量

作り方

- ボウルに薄力粉とかつお削り節を混ぜ合わせ、だし汁を加えて泡立て器で混ぜる。
- 1に溶き卵を入れて混ぜ、さらにキャベツを入れて混ぜる。
- 【かんたん焼き物調理】で【A-4】に合わせてフライパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、生地を広げて豚バラ薄切り肉を並べ、音声にしたがって焼く。

※生地は直径約17cmの円形に広げます。

※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きます。

冷凍ぎょうざ

🕒6.5min

材料

冷凍ぎょうざ……………10~12個
水(水あり/水なしは袋の表示にしたがう) ……100mL

作り方

- 【かんたん焼き物調理】で【A-3】に合わせてフライパンを予熱し、音声にしたがって焼く。

※冷凍ぎょうざと水は、同じタイミングで入れます。

※詳細については、添付の取扱説明書に記載しています。

ホットケーキ

🕒5min

材料[3枚分]

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

作り方

- ボウルに卵と牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 1にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる。(混ぜすぎないこと)
- 【かんたん焼き物調理】で【A-1】に合わせてフライパンを予熱する。予熱完了の音声が流れたら、サラダ油をひき、音声にしたがって焼く。(1枚ずつ焼く)

※フッ素加工のフライパンの場合はサラダ油をひかずに焼きます。



ランチ・スイーツメニュー

フライパンメニュー