

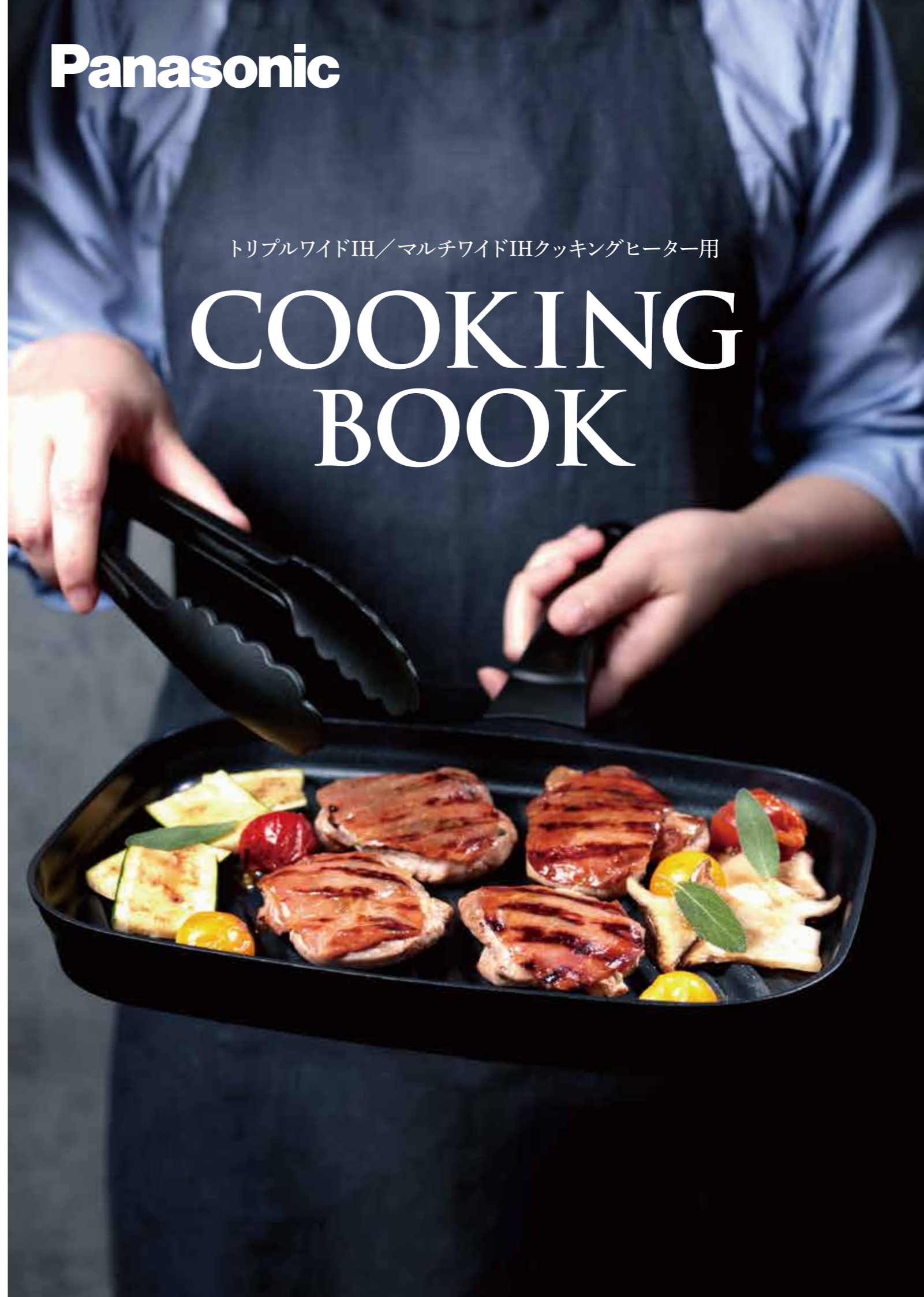
Panasonic

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

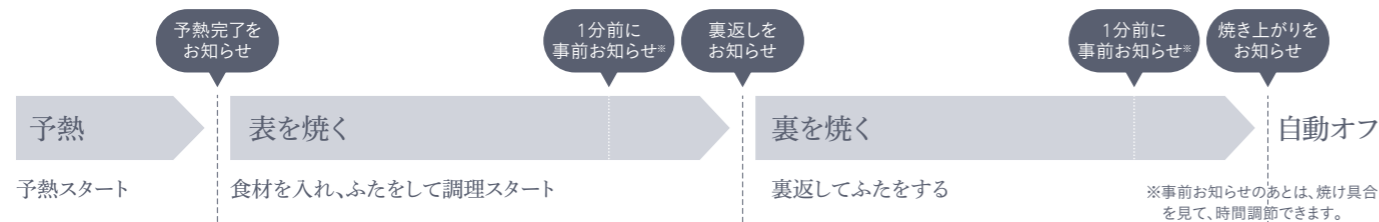
オイルポケットで
オイルをキャッチ



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

- 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)
※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] 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

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

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

- 作り方
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。
- 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





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

■混ぜ調味料(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

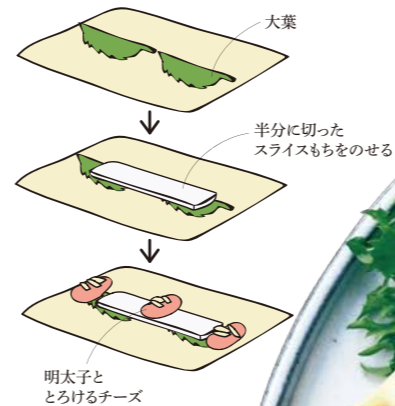
- ズッキーニとパプリカに塩・こしょうを振り、オリーブオイルをからませしておく。
- えびの水気を拭き取り、背わたを取り、塩・こしょうを振る。
- [**かんたん焼き物調理**]で[P-7]に合わせてグリルパンを予熱し、音声にしたがって焼く。

明太もちチーズ春巻き

🕒 10min

材料[6本分]	作り方	表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
春巻きの皮.....3枚	1. 春巻きの皮は半分に切り、1枚ずつ剥がす。	
明太子(1cm幅に切る).....60g	2. スライスもち、大葉はそれぞれ半分に切る。	
スライスもち.....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]	作り方	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)	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)	
サラダ油.....適量	2. 焼き終われば、切り口にねぎみそを塗り、ねぎを散らす。	
青ねぎ(小口切り).....適量		
■ 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]	作り方	表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
板こんにゃく(約250g/枚).....1枚	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。	
サラダ油.....適量	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。	
■ たれ(混ぜ合わせる)	3. 焼き終われば、たれを加えてからめる。	
□ しょうゆ.....大さじ2		
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]	作り方	表 ふたあり ▶ 裏 ふたあり
れんこん(3mm厚さの輪切り).....8枚	1. れんこんに薄力粉をまぶす。	
薄力粉.....適量	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。	
ごはん.....200g	3. 1のれんこん2枚でおにぎりを挟む。	
かつお節.....2g	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。	
大葉(みじん切り).....2枚	5. 焼き終われば、青のりを散らす。	
ちりめんじゃこ.....10g		
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

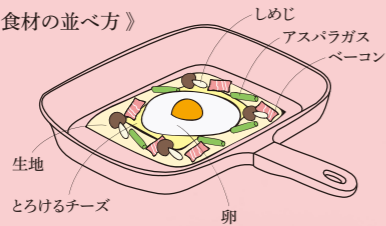
■具材

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]

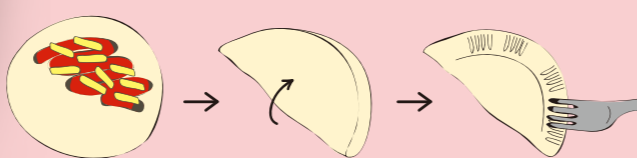
■A(混ぜ合わせる)
強力粉……………100g
薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ1と1/2
水……………100mL
塩……………小さじ1/2

■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して、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等分にし、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]

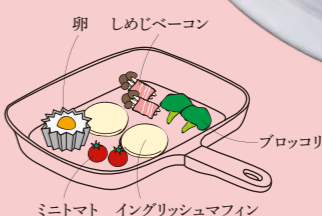
食パン(8枚切り)……4枚
※耳をカットしてもよいでしょう。
バナナ(1cm厚さの斜め切り)……………1本
チョコレートクリーム……………大さじ2

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
プロッコリー……………適量
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どりに浸す。(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**
1. りんごは皮付きのまま、12等分にカットし、芯を取り除く。
2. **【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**
1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. ビニール袋に3を入れる。
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**
1. ボウルにAを入れよく混ぜる。
2. ビニール袋に1を入れる。
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)
4. 焼き終われば、生地を取り出し、粗熱をとる。
5. 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**
1. さつまいもを長めの乱切りにし、水にさらす。
2. 水気を拭き取り、サラダ油をからめる。
3. 2に砂糖、みりんを加えて混ぜる。
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、バターを溶かし、3を入れ、音声にしたがって焼く。
5. 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

1. 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。
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こねる。
4. 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。
5. **【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。
6. 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

1. 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。
2. **【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

1. 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。
2. 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。
3. **【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

1. **【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

1. ボウルに卵と牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
2. 1にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる。(混ぜすぎないこと)
3. **【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。



フランチ・スイーツメニュー

フライパンメニュー