



IHクッキングヒーター

Recipe Book

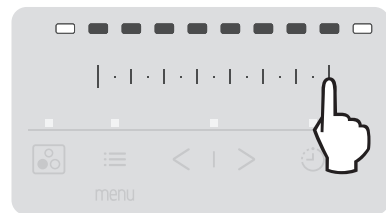


ONEタッチプレート（ONEタッチ・スライド）操作

1 (電源)をピッと鳴るまで押し、電源を入れる

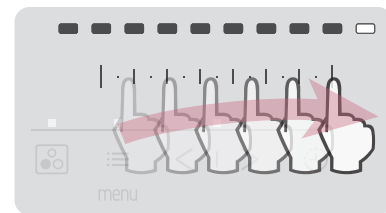
2 (左)または(右)IHヒーターを押す

3 ONEタッチ操作



触れた位置の火力に設定します。
指を離すと加熱が始まります。

3 スライド操作



ボタンを押しながら
指をスライドさせて火力を設定します。
指を離すと加熱が始まります。

本誌で使用している計量カップ・スプーンの質量一覧

(単位：g)

	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・酢・だし汁	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
塩	5	15	210	ごま・重曹	3	9	120
片栗粉・砂糖	3	9	110	牛乳	6	17	210
グラニュー糖	4	13	170	白ワイン・ブランデー	5	15	200
油・バター	4	13	180	パン粉	1	4	45
薄力粉・こしょう	3	8	100	粉チーズ・スキムミルク	2	6	80
強力粉	3	8	105	ジャム	7	22	270
ベーキングパウダー	3	10	135	はちみつ	8	22	290
ドライイースト	3	9	—	生クリーム	5	15	200

もくじ

肉料理

- ステーキ…………… P.4
- * 豚ロースと野菜のオリーブオイル焼き… P.5
- ポークカレー…………… P.6
- * サラダチキン…………… P.7
- 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… P.8
- 豚の角煮…………… P.9
- * チキンの香草焼き…………… P.9
- * 手羽元ローストチキン…………… P.10

魚料理

- * 焼きさば…………… P.11
- * ぶりのつけ焼き…………… P.12
- * さんまの塩焼き…………… P.12
- * 白身魚のホイル焼き…………… P.13
- かれいの煮付け…………… P.14
- * 鮭のちゃんちゃん焼き…………… P.15
- まぐろのカツ 味噌マヨタルタルソース仕立て… P.16

野菜

- 根菜の天ぷら…………… P.17
- オニオングラタンスープ…………… P.18
- * 彩り焼き野菜…………… P.19
- 肉じゃが…………… P.20
- かぼちゃの煮物…………… P.21
- 具沢山ミネストローネ…………… P.21

麺・パン

- カルボナーラ…………… P.22
- あんかけ焼きそば…………… P.23
- * ピザトースト…………… P.24
- * フォカッチャ…………… P.24

お菓子

- * フレンチトースト…………… P.25
- 抹茶の米粉クレープ…………… P.25
- * パウンドケーキ…………… P.26
- * チーズケーキ…………… P.27
- * スコーン…………… P.28
- イチゴジャム…………… P.28

お総菜

- * 総菜あたため…………… P.29


火力の目安

火力の目安…………… P.30-31

- IHヒーターの火力の目安
- 揚げ物の火力の目安
- 煮込みの火力の目安
- ゆでものの火力の目安
- フライパン適温温度の目安
- グリル火力の目安

* 印はグリルを使うメニューです。

本文中のマーク

 グリルを使用

 IHを使用



材料 <2人分>

牛ステーキ肉	2枚 ^{※1}
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

※1：1枚 約200g

作り方

1. 肉の両面に塩、こしょうをふる
2. フライパンをIHメニュー「**適温**」<220℃>または<火力5>で加熱し、予熱が完了したらサラダ油を入れ、1.を1分30秒^{※2}焼く
3. 焼き色がついたら裏返し、1分30秒^{※2}焼く

※2：焼き時間は目安です。
お好みに合わせて加熱してください。



ミックスグリル 搭載機種のみ

材料 <4人分>

豚ロース肉 ^{※1}	4枚	
かぼちゃ	100g	
パプリカ(赤)	1/2個	
ブロッコリー	100g	
A	オリーブオイル	大さじ3
	しょうが ^{※2}	1片
	にんにく ^{※2}	1片
ドライハーブ(ミックス) ^{※3}	適量	
塩・こしょう	適量	
オリーブオイル	大さじ1	

※1：1枚 約100g、厚さ約1cmのもの

※2：しょうがとにんにくは、すりおろす
(チューブタイプでも可)

※3：ハーブはお好みのもので可

作り方

[下ごしらえ]

- 豚肉は筋切りし、両面に塩・こしょう・ドライハーブをかける
- 保存袋にAを入れて軽く混ぜたら豚肉を入れて全体になじませ、冷蔵庫で10分以上置く
(冷凍する場合は肉が重ならないように保存袋に入れて冷凍する)

1. かぼちゃは約5mm厚さに切り、パプリカは一口大に切る
ブロッコリーは小房に分け、大きい場合は一口サイズに切る
2. 1.をビニール袋に入れ、オリーブオイルをまがす
3. 下ごしらえした肉をグリル皿の中央に並べ、2.を肉の周りに置く
グリルメニュー「**ミックスグリル**」<肉×野菜>で18～20分加熱する
(冷凍の場合は、「**ミックスグリル**」<肉×野菜>で20～22分加熱する)

ポークカレー IH



材料 <4人分>

豚小間切れ肉	200g
たまねぎ(中)	1個
にんじん	1本
じゃがいも(中)	2個
水	800mL
カレールー	150g
サラダ油	大さじ2

作り方

[下ごしらえ]

- たまねぎはくし切り、にんじんとじゃがいもは乱切りにする
- 鍋を<火力4>で30秒~1分加熱する
サラダ油を入れ、たまねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒める
 - 水を加えて<火力6>でひと煮立ちさせ、IHメニュー「**煮込み**」<火加減3>または<火力4>で約30分煮込む
 - カレールーを加えてよく溶かし、IHメニュー「**煮込み**」<火加減1>または<火力3>にし、さらに約10分煮込む
(途中ときどきかき混ぜる)

サラダチキン グル



材料 <2人分>

鶏むね肉(皮なし)*1	1枚
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2

※1：1枚 約300g 厚さ3.5cm以下のもの
調理時間には鶏むね肉を休ませる時間は含まれていません。

作り方

- 鶏むね肉に砂糖、塩の順にすり込む
- 1.をアルミホイルで包む
- 2.をグリル皿の中央に置き、グリルメニュー「**低温調理**」で90分加熱する
- 加熱が終了したらグリル庫内から取り出して粗熱をとる
アルミホイルごとラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる
- 好みの厚さに切り分け、器に盛り付ける

👉ポイント

加熱中にたれた汁は捨てずに鶏肉と一緒にラップで包んでください。

低温調理 搭載機種のみ

牛肉とごぼうのしぐれ煮 IH



材料 <2人分>

牛切り落とし肉	200g
ごぼう	1本
しょうが	1片
サラダ油	大さじ1/2
A 酒	大さじ3
A 水	大さじ2
B 砂糖	大さじ1と1/2
B みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

【ごはんを炊く】

白米	2カップ
水	420mL

作り方

【下ごしらえ】

- ごぼうは洗って泥を落とし、皮付きのままさがきにし、水で洗って水気を切っておく
- しょうがはせん切りにする

1. フライパンを<火力4>で加熱し、サラダ油、牛肉を入れて炒める
牛肉の色が変わってきたら、しょうがを加えてさっと炒める
2. 1.にごぼうを加えて炒め合わせ、Aを入れる
煮立ってきたらBを加えて混ぜ合わせ、ふたをして5～6分煮る
3. しょうゆを加えて混ぜたら、ふたをして<火力2>で約5分煮る
4. 【ごはんを炊く】
米は水が澄むまで手早く洗い、ざるに移して水気を切る
5. 指定の鍋に4.と水を入れて平らにし、約30分（冬場は1時間）以上浸す
ふたをしたらIHメニュー「炊飯」で加熱する

豚の角煮 IH



材料 <4人分>

豚バラ	500g	A	酒	100mL
かたまり肉			しょうゆ	50mL
しょうが	1/2片		砂糖	大さじ2
ネギ	1/2本		水	600mL
水(下ゆで用)	適量	チンゲン菜	適量	
		白髪ネギ	適量	

作り方

【下ごしらえ】

- しょうがは薄切りにする

1. 鍋に豚肉、しょうが、ネギ、水(下ゆで用)を入れて<火力6>でひと煮立ちさせ、IHメニュー「煮込み」<火加減3>または<火力3>で切タイマーを1時間半にセットして煮込む
2. そのまま手で触れられるくらいになるまで冷まし、食べやすい大きさに切り分ける
3. 別の鍋に豚肉とAを入れて<火力6>でひと煮立ちさせる
落としぶたをし、IHメニュー「煮込み」<火加減3>または<火力3>で切タイマーを1時間にセットして煮込む
4. 残った煮汁でチンゲン菜を煮つけ、白髪ネギと共に添える

チキンの香草焼き グル



材料 <2人分>

鶏もも肉	2枚
にんにく※1	2片
塩・こしょう	少々
ローズマリー	適量

※1：すりおろす(チューブタイプでも可)

作り方

【下ごしらえ】

- 鶏肉を開いて厚みを均一にし、塩・こしょう・にんにくを全体にまぶす
(冷凍する場合は、肉が重ならないように保存袋に入れて冷凍する)
1. グリル皿に下ごしらえした鶏肉の皮目を上にして並べ、ローズマリーをのせる
 2. グリルメニュー「とり肉」<標準>で加熱する
(冷凍の場合は、グリルメニュー「冷凍とり肉」<標準>で加熱する)

手羽元ローストチキン グリル

材料 <2~3人分>

鶏手羽元	8本	
A	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうが ^{※1}	1片(5g)

※1：すりおろす(チューブタイプでも可)

作り方

【下ごしらえ】

- ・手羽元にフォークなどで全体に穴をあける
- ・保存袋にAを入れて混ぜたら、手羽元を入れて全体になじませ、冷蔵庫で約30分置く
(冷凍する場合は、手羽元が重ならないように保存袋に入れて冷凍する)

1. アルミホイルを敷いたグリル皿に下ごしらえした手羽元をのせる
2. グリルメニュー とり肉 <やや濃いめ> で加熱する
(冷凍の場合は、グリルメニュー 冷凍とり肉 <やや濃いめ> で加熱する)

焼きさば グリル

材料 <2人分>

さば半身	2枚
------	----

作り方

1. グリル皿にさば半身を皮を上にして並べる
2. 1.をグリルメニュー 切身 <標準> で加熱する
(冷凍の場合は、冷凍切身 <標準> で加熱する)

ぶりのつけ焼き さんまの塩焼き 白身魚のホイル焼き 

材料 <2人分>


ぶり切身	2切	
A	しょうゆ	30mL
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1

作り方

【下ごしらえ】

- 保存袋にAを入れて混ぜる
ぶりを入れて全体になじませ、冷蔵庫で30分漬けておく

- グリル皿にアルミホイルを敷く
- グリル皿にぶりを並べ、グリルメニュー **つけ焼き** <標準> で焼く

 チェック

焦げやすいので、たれをよくふき取ってから焼いてください。

材料 <2人分>

さんま	2尾
塩	適量

作り方

【下ごしらえ】

- さんまに塩をふり、20～30分置く

- 焼く直前に、さんまの表面の水分をふき取る
- さんまの頭を奥にして並べ、グリルメニュー **姿焼き** <標準> で焼く

 ポイント

ヒレや尻尾に塩を付けると、焦げにくくなります。

材料 <2人分>

たら(甘塩)	2切
えのき	50g
しめじ	50g
バター	少々
レモン(スライス)	2枚
しょうゆ	小さじ1

作り方

【下ごしらえ】

- えのき、しめじは石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす

- アルミホイル(約25cm×30cm)を広げてバターをぬり、たらをのせる
- 1.の上にえのき、しめじをのせて、しょうゆをかけた後、レモンをのせて包む
- グリル皿に2.を縦に並べ、グリルメニュー **オープン** <250℃> で20～25分加熱する

かれいの煮付け 

材料 <4人分>

かれい切身	4切
酒	100mL
みりん	100mL
しょうが	1片
水	200mL
しょうゆ	100mL
砂糖	大さじ2
針しょうが	適宜
ししとうがらし	適宜

作り方

【下ごしらえ】

- ・しょうがは薄切りにする

- 鍋に酒、みりんを入れて<火力6>でひと煮立ちさせ、水としょうがを加える
沸騰したら重ならないように、かれいを入れて落としぶたをする
- IHメニュー「煮込み」<火加減4>または<火力4>で約5分煮込み、しょうゆと砂糖を加え、さらに約10分煮込む
- 2.を器に盛り、お好みで針しょうがと焼いたししとうがらしを添える

鮭のちゃんちゃん焼き 

ミックスグリル 搭載機種のみ

材料 <4人分>

生鮭	4切	
たまねぎ	1/4個	
にんじん	1/4本	
ネギ	1/2本	
もやし	100g	
ピーマン	1個	
キャベツ	100g	
しめじ	70g	
バター	20g	
A	みそ	大さじ3
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1~2	

作り方

【下ごしらえ】

- ・たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ネギは斜め薄切りにする
- ・ピーマンは細切り、キャベツは一口大に切る
- ・しめじは石づきを切り、食べやすい大きさにほぐす
- ・Aをよく混ぜ合わせる

- ビニール袋に下ごしらえした野菜、もやし、サラダ油を入れて全体にまぶし、グリル皿に平らに広げる
- 1.の上に生鮭を皮目を下にして並べ、小さく切ったバターをのせ、Aを全体にかける
- グリルメニュー「ミックスグリル」<魚×野菜>で30~35分加熱する

まぐろのカツ 味噌マヨタルタルソース仕立て IH



材料 <2人分>

まぐろ(刺身用さく、赤身)	200~300g
ゆで卵	1個
たまねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本
溶き卵	1個分
小麦粉	適量
パン粉	適量
A	
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
B	
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ4
砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ1/2
黒こしょう	小さじ1
サラダ油	適量

作り方

【下ごしらえ】

- まぐろ(刺身用さく)にAを揉み込んで10分置く
 - ゆで卵は粗みじん切りにする
 - たまねぎはみじん切りにし、10分ほど水にさらし、水気をしっかり切る
 - きゅうりは縦半分に切り、中心の種の部分をスプーンなどで取り除き、みじん切りにする
1. ボウルにBを入れてよく混ぜ、下ごしらえしたたまねぎ、きゅうり、ゆで卵を加えて混ぜ合わせる
 2. まぐろの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける
 3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHメニュー「揚げ物」<170℃>で予熱する
(油の量は200g(約220mL)以上、深さ1cm以上入れてください)
 4. 予熱が終わったら、2.のまぐろを約2分揚げる
 5. 4.を食べやすい大きさに切り器に盛り、1.のタルタルソースを添える

根菜の天ぷら IH



材料 <3人分>

さつまいも	100g
れんこん	100g
かぼちゃ	100g
※お好みの食材	お好みで
衣(天ぷら粉+水)	適量
サラダ油	適量

作り方

【下ごしらえ】

- 根菜は1cm幅の輪切り、かぼちゃは1cm幅に切る
1. 天ぷら鍋に油を入れ、IHメニュー「揚げ物」<180℃>で予熱する
(油の量は200g(約220mL)以上、深さ1cm以上入れてください)
 2. 予熱が終わったら、衣をつけて揚げる

オニオングラタンスープ 

材料 <2人分>

たまねぎ(中)	1個
バター	20g
水	350mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バゲット	2枚(厚さ1cm)
ピザ用チーズ	60g
乾燥パセリ	適量

作り方

【下ごしらえ】

- ・たまねぎは3～4mm幅の薄切りにする

- 鍋にバターを入れ、<火力4>で加熱する
バターが半分くらい溶けたら、たまねぎを入れて炒める
たまねぎがしんなりしたら<火力3>にし、薄いあめ色になるまで炒める
- 1.に水とコンソメを入れ、<火力6>で加熱する
ひと煮立ちしたら、IHメニュー「煮込み」<火加減3>
または<火力2>で約10分煮る
グリルメニュー「オープン」<200℃>で10分グリルを予熱する
- 耐熱容器に2.を分け入れ、バゲット、ピザ用チーズの順にのせる
- グリル皿に3.を並べ、グリルメニュー「上ヒーター」
<火力5>で7～8分加熱する
- 加熱が終わったら、乾燥パセリを散らす

彩り焼き野菜 

材料 <3人分>

ズッキーニ	1本
なす	1個
たまねぎ	2/3個
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	適宜
ハーブ	お好みで

作り方

【下ごしらえ】

- ・ズッキーニは2cmの輪切りにする
- ・なすは縦半分に切り、皮面に格子状の切り込みを入れる
- ・たまねぎは1.5cmの輪切り、パプリカは縦半分に切る

- 野菜にオリーブオイルをまんべんなくぬり、グリル皿に並べる
- グリルメニュー「焼き野菜」で25～30分加熱する
- 2.を器に盛り、塩、こしょうをふり、ハーブを添える

肉じゃが IH



材料 <4人分>

牛小間切れ肉	200g	
じゃがいも	5個	
にんじん	1本	
たまねぎ	1個	
しらたき	1玉	
いんげん	10本	
サラダ油	大さじ2	
水	400mL	
A	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ3
塩(下ゆで用)	適量	

作り方

【下ごしらえ】

- ・いんげんは塩ゆでし、食べやすい大きさに切る
- ・しらたきは下ゆでし、食べやすい長さに切る
- ・じゃがいもとにんじんは乱切りにし、たまねぎはくし切りにする

- 鍋にサラダ油を入れて<火力5>でたまねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める
1. に水を加えて<火力6>でひと煮立ちさせ、アクを取る
Aを加えてふたをし、IHメニュー「煮込み」<火加減2>または<火力3>で約30分煮込む
- 器に盛り、いんげんをのせる

かぼちゃの煮物 IH



材料 <4人分>

かぼちゃ	1/2個
だし汁	200mL
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ3

作り方

【下ごしらえ】

- ・かぼちゃは1口大に切り、面取りをする

- 鍋に材料を全て入れて<火力6>でひと煮立ちさせ、ふたをする
- IHメニュー「煮込み」<火加減3>または<火力4>で約15分煮込む

具沢山ミネストローネ IH



材料 <4人分>

キャベツ	1/8玉(160g)	A	ウインナー	4~5本
にんじん	1/2本(100g)		ミックスビーンズ(缶詰)	60g
たまねぎ	1/2個(70g)		カットトマト缶	400g
じゃがいも	中1個(140g)		コンソメ(顆粒)	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2		にんにくチューブ	小さじ1/4
水	400mL		砂糖	小さじ1/2
			塩・こしょう	少々

作り方

【下ごしらえ】

- ・ウインナーは1cm幅の半月切りにする
- ・キャベツ、にんじん、たまねぎは、1cm角に切る
- ・じゃがいもは皮をむき、1cm角に切り、3分ほど水(分量外)に浸す

- フライパンを<火力4>で30秒~1分加熱し、オリーブオイル、下ごしらえした野菜を入れ、キャベツ、たまねぎがしんなりするまで5~6分炒める
1. に水を加え、ふたをして<火力4>で5分加熱する
2. にAを加え、<火力6>でひと煮立ちさせた後、<火力3>で約3分煮込む

カルボナーラ



材料 <2人分>

スパゲティ (1.6mm)	200g
ベーコン(ブロック)	80g
牛乳	50mL
生クリーム	100mL
粉チーズ	大さじ4
卵黄	2個分
にんにく(チューブ)	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
粗びき黒こしょう	適量
スパゲティのゆで汁	適宜

作り方

【下ごしらえ】

- ベーコンは1cmの拍子木切りにする
- 鍋に水と塩を入れて<火力8>で沸騰させる
沸騰したらIHメニュー「ゆでもの」<火加減3>または<火力6>でスパゲッティをゆでる
 - フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、<火力4>で30秒加熱する
ベーコンを加えて表面に焼き色がつくまで炒める
 - 2.に牛乳、生クリーム、塩を加えてふつふつと煮立たせる
 - 3.にゆで上がったスパゲッティを加えて混ぜる
加熱を止めて粉チーズを加え、よく混ぜたら卵黄を加え、全体にからめる
 - 4.を器に盛り、粗びき黒こしょうをふる

ポイント

- ソースがドロツとする場合は、スパゲッティのゆで汁を加えて調整してください。
- 卵黄は加熱しすぎると固まるので、加熱を止めてから加えてください。

あんかけ焼きそば



材料 <2人分>

焼きそば麺	(2玉) 300g
豚バラ薄切り肉	100g
白菜	1/8個
にんじん	1/3本
きくらげ(乾燥)	適量
うずらの卵(水煮)	適量
サラダ油	小さじ1
水	300mL
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
しょうが(チューブ)	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
ごま油	小さじ1
こしょう	適量
サラダ油(麺用)	大さじ2

作り方

【下ごしらえ】

- 麺は袋から取り出してレンジで温め、ほぐしておく
 - Aは混ぜ合わせておく
 - きくらげは水でもどして、食べやすい大きさに切る
 - 豚バラ肉は3cm幅、白菜の芯は1.5cm幅、葉は3cm幅に切る
 - にんじんは短冊切りにする
- フライパンを<火力4>で30秒~1分加熱したら、サラダ油と豚バラ肉を入れ、色が変わるまで炒める
 - 白菜の芯とにんじんを加えて炒め、ふたをして<火力3>で2~3分蒸し焼きにする
<火力5>にし、白菜の葉を入れて軽く炒める
 - 2.にきくらげ、うずらの卵、Aを加え、全体を混ぜながらとろみが付くまで煮る
仕上げにごま油とこしょうを入れて混ぜる
 - 別のフライパンをIHメニュー「適温」<180℃>で予熱する
予熱が終わったらサラダ油と麺を入れ、麺を丸く広げたら焼き色がつくまで両面を焼く
 - 4.を器に盛り、3.をかける

ピザトースト グリル



材料 <2人分>

山型食パン(6枚切)	2枚
ピザソース	適量
たまねぎ	30g
ベーコン	30g
マッシュルームの水煮(スライス)	8枚
ピザ用チーズ	60g
ブラックオリーブ	お好みで

作り方

[下ごしらえ]

- たまねぎは2mm幅、ベーコンは1cm幅、ブラックオリーブは5mm幅に切る

- パンにピザソースをぬる
- 1.にたまねぎ、ベーコン、マッシュルーム、ブラックオリーブの順に重ね、一番上に全体に散らすようにピザ用チーズをのせる
- グリル皿に2.をのせ、グリルメニュー **トースト** で10分加熱する

フォカッチャ グリル

材料 <1枚分>

強力粉	150g	ぬるま湯 (40℃ぐらい)	140mL
薄力粉	75g		
塩(生地用)	小さじ1	オリーブオイル (表面用)	大さじ2
砂糖	小さじ1		
ドライイースト (予備発酵のいら ないもの)	小さじ1	塩(表面用)	少々
オリーブオイル (生地用)	大さじ2	ローズマリー	適量

作り方

[下ごしらえ]

- グリル皿にクッキングシートを敷く
- ボウルに強力粉、薄力粉、塩、砂糖、ドライイーストを入れて軽く混ぜ、中央をへこませてオリーブオイルとぬるま湯を入れ、こねる
 - 耳たぶ位の硬さになったら、ひとまとめにしてグリル皿にのせる
霧吹きをしてラップをし、グリルメニュー **オープン** <40℃>で20~30分加熱する(一次発酵)
 - 台に強力粉(分量外)をふり、生地をめん棒で四角くのばし、クッキングシートを敷いたグリル皿にのせ、オリーブオイルを半量ぬる
 - 3.をグリルメニュー **オープン** <40℃>で20~30分加熱する(二次発酵)
 - 生地がひとまわり大きくなったら、残りのオリーブオイルをぬり、等間隔に指でしっかり穴をあける
 - 塩をふり、お好みでローズマリーをちらし、軽く押さえる
 - 6.をグリルメニュー **オープン** <160℃>で18~20分加熱する
 - 粗熱をとり、食べやすい大きさに切る



フレンチトースト グリル



材料 <2人分>

食パン(4枚切)	2枚
卵(M)	2個
牛乳	200mL
砂糖	大さじ2
バター	10g

作り方

[下ごしらえ]

- 卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ、4等分にカットした食パンを30分以上浸す
- グリル皿にクッキングシートを敷く

- クッキングシートを敷いたグリル皿に下ごしらえしたパンを並べ、パンの間に小さく切ったバターをちらす
- グリルメニュー **トースト** で13分加熱する

抹茶の米粉クレープ グリル



材料 <生地4~5枚分>

卵	2個	こめ油 (またはサラダ油)	大さじ1
きび砂糖 (または砂糖)	大さじ1	バニラ アイスクリーム	適量
米粉	80g	きな粉	適宜
抹茶	小さじ1/2	黒みつ	適宜
牛乳	150mL		

作り方

- ボウルに卵、きび砂糖を入れて混ぜ、さらに米粉を入れ、茶こしでふるいながら抹茶を入れて混ぜる
最後に牛乳、こめ油を入れて混ぜ、ザルで一度こす
- フライパンをIHメニュー **適温** <140℃>で予熱する
予熱が終わったら、1.の生地をお玉1杯分入れ、薄く広げて焼く
※粉が沈殿するため、焼くごとに生地をよく混ぜる
- 2.の生地の表面が乾いて焼けたらフライ返しでフライパンから取り出し、ラップを敷いた器にのせ、粗熱をとる
同様に残りの生地も焼き、粗熱をとる
- クレープ生地を4つに折り、バニラアイスクリームをのせ、お好みできな粉、黒みつをかける

パウンドケーキ



材料 <1個分>

【金属製のパウンド型 18cm×8cm×6cm】

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	80g
バター	100g
卵	2個

◆アレンジレシピ

[マーブル]

- ・上記の材料
- ・ココア…大さじ1
- ・ぬるま湯…大さじ1と1/2

[抹茶]

- ・上記の材料
- ・抹茶…大さじ1～2

作り方

【下ごしらえ】

- ・卵とバターは室温に戻しておく
- ・型にサラダ油(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く

1. ボウルにバターを入れ、泡だて器で混ぜてクリーム状に練り、砂糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる
 2. 溶いた卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる
 3. 2.に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる
- 【マーブルと抹茶の作り方】
- ・マーブル：ココアをぬるま湯で溶き、生地に加えて軽く混ぜる
 - ・抹茶：抹茶を茶こしでふるい入れ、さっくり混ぜる
4. 3.を型に入れて、グリル皿の中央に横に置き、グリルメニュー **【オープン】** <150℃> で50分加熱する
※オープン開始後20分程度で様子を見てアルミホイルをかぶせる
 5. 焼き上がったら粗熱をとり、型から取り出す

ポイント

加熱後、中心部に竹串をさして生地がつくようであれば加熱を延長してください。

チーズケーキ



材料 <1個分>

【金属製のケーキ型 直径18cm】

ビスケット	50g	
バター	40g	
クリームチーズ	200g	
卵(M)	2個	
砂糖	50g	
A	コーンスターチ	20g
	レモン汁	15g
	生クリーム	大さじ4

作り方

【下ごしらえ】

- ・バターは溶かす
- ・卵は室温に戻して卵黄と卵白に分ける
- ・クリームチーズはやわらかくしておく

1. ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターを混ぜる
2. 1.を型の底にしきつめ、冷蔵庫で冷やす
3. ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器でクリーム状になるまでよく混ぜ、卵黄とAを順に入れ、しっかり混ぜ合わせる
4. 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立て、3.を入れてゴムベラでさっくり混ぜる
5. 2.の型に4.を流し入れ、表面をならし、型をトントンたたいて大きい泡を抜く
6. 5.をグリル皿にのせ、グリルメニュー **【オープン】** <170℃> で33～37分加熱する
※オープン開始後15分程度で様子を見て、アルミホイルをかぶせる
7. 焼き上がったらケーキの粗熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす

ポイント

加熱後、中心部に竹串をさして生地がつくようであれば加熱を延長してください。



材料 <8個分>【直径5cmスコーン型】

バター	30g	卵	1個
薄力粉	160g		
A	ベーキングパウダー	8g	牛乳 大さじ3~4
	砂糖	大さじ1	

作り方

【下ごしらえ】

- バターは1cm角に切り、冷やしておく
 - 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう
1. ボウルにAを入れ、バターを加えて、指先でもみ込むように混ぜる
 2. 1.が細かい粉チーズのような状態になったら溶いた卵を加え、軽く混ぜる
牛乳を少しずつ加え混ぜ、粉っぽくなくなったらひとつにまとめる
 3. 薄力粉(分量外)をふった台の上で2.の生地を約2cmの厚さにのばし、型で抜く
 4. グリル皿に3.を並べ、グリルメニュー **オープン** <140℃>で22~25分加熱する
 5. 焼き上がったら粗熱をとり、器に盛る


材料 <4人分>

イチゴ(冷凍)	200g
砂糖	70g
レモン汁	大さじ1

作り方

【下ごしらえ】

- 鍋にイチゴを入れ、砂糖、レモン汁をまぶす
30分~1時間置き自然解凍させる
1. 下ごしらえしたイチゴを<火力4>で加熱する
 2. ふつふつしたらIHメニュー **煮込み** <火加減2> または<火力3>にし、20~25分煮込む
 3. アクを取り除き、とろみが出てきたら加熱を止め、そのまま冷ます

 ポイント

- 分量を変える場合は火加減や時間を調整してください。
- 生のイチゴを使う場合は、ヘタを取って半分に切り、砂糖、レモン汁をまぶして30分程置いてから加熱してください。
- 砂糖は、果実の約1/3の量にしてください。

材料 <一例>

コロッケ	—
から揚げ	—
天ぷら	—





作り方

1. グリル皿にお総菜を並べる
2. グリルメニュー **あたため** で加熱する
 - コロッケ…… 10~12分(3個程度)
 - から揚げ…… 8~10分(6個程度)
 - 天ぷら…… 8~10分(3個程度)






火力の目安

- 記載の火力や時間は目安です。様子を見ながら火力や時間を調節してください。
- 分量を変える場合は火加減や時間も調節してください。
材料の量、鍋の形状・材質などで仕上がりが変わります。

IHヒーターの火力の目安

火力	保温 80℃	弱火		中火			強火			9 3200W
		1 150W相当	2 300W相当	3 500W	4 750W	5 1000W	6 1500W	7 2000W	8 2500W	
		1.5 200W相当	2.5 400W	3.5 625W	4.5 875W	5.5 1250W	6.5 1750W	7.5 2250W		
調理例	温める	保温	温め直し							
	煮る					ひと煮立ち				
	蒸す									
	ゆでる				根菜			葉菜	湯沸し	
	焼く				フライパン予熱* 30秒～1分程度					
	炒める				フライパン予熱* 30秒～1分程度					

揚げ物の火力の目安

	140℃	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃
 野菜	油通し	素揚げ			天ぷら		
							
							
							
		1度目		2度目			

煮込みの火力の目安

※設定できる火加減は機種により異なります。

メニュー例 (分量：4人分)	火加減				
	1	2	3	4	5
肉じゃが					
ポークカレー	味付け後		味付け前		
かれの煮つけ					

ゆでものの火力の目安

※1：太さ1.6mmのスパゲッティの場合 ※2：生めんの場合 ※3：乾めんの場合

食材	水量	火加減				
		1	2	3	4	5
スパゲッティ※1	1～2L		1～2人分		3～4人分	
ラーメン※2	1L		1～2人分		3～4人分	
うどん※2			1～2人分		3～4人分	
そば・そうめん※3		1～2人分		3～4人分		
ブロッコリー	適量					

フライパン適温温度の目安

火力	140℃	160℃	180℃	200℃	220℃
メニュー例	玉子焼き	ホットケーキ フレンチトースト	ハンバーグ 冷凍ぎょうざ	ぎょうざ (手作り・チルド) お好み焼き	ステーキ ポークソテー

グリル火力の目安

メニュー	火力				
	火力1 1200W相当	火力2 1320W相当	火力3 1440W相当	火力4 1560W相当	火力5 1800W相当
—	・特に焦げやすいもの ・ふくらむもの		・厚みのあるもの (中まで火を通すもの)		・厚みのないもの ・表面に焼き色をつけるもの
さけ(4切) 				12～14分	
あじの開き (2枚 ※1枚約100g)					16～18分
さばのみりん干し (2枚 ※1枚約120g)			13～15分		
ししゃも(10尾) 				16～18分	



もっとレシピを知りたいときは
「三菱電機レシピサイト：“三菱電機レシピ”」

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT790Z115H01*