

Cooking Book



グリルプレート波型(標準グリル)用



3097



トースト

マニュアル

火力 上火：弱
下火：強

🕒 3～4分

※焼き色はお好みで調節してください。

余熱 4分

強 冷凍食パン：1～2枚(5、6、8枚切)
標準 食パン：1～2枚(5、6、8枚切)
弱 食パン：1～2枚(4、5、6、8枚切)

※食パンの厚さや種類によって、グリルプレートに接する面の焼き色が薄くなる場合があります。さらに焼き色を付けたいときは、焼き上がり後、裏返してマニュアルグリル(火力：上火「強」/下火「弱」)で1～2分様子を見ながら焼いてください。

材料

食パン 2枚

※変形したり霜がついている食パンや、4枚切のような分厚い冷凍食パンは、室温で30分程度、解凍してから焼いてください。

作りかた

①グリルプレートに食パンを並べ、火力を[上火：弱・下火：強]で3～4分焼き、消火後、そのまま余熱で4分置く。

※操作部で[トースト]を選択できる機種は、[トースト]と[焼き加減]を選択するだけで焼くこともできます。

置きかた

1枚の場合



手前側

2枚の場合



手前側

アボカドピザトースト

マニュアル

火力 上火：弱
下火：強

🕒 4分

余熱 4分

トースト

焼き加減 強

材料

食パン(6枚切り) 2枚
アボカド 1個
卵 1個
ミニトマト 4個
ピザ用チーズ 適量
マヨネーズ 適量
塩 適量
こしょう(粗挽き) 適量

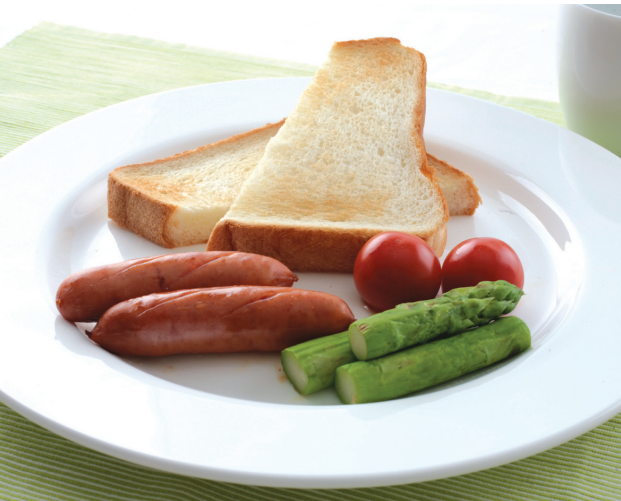
作りかた

- 卵は、ゆで卵にして、粗みじん切りにする。アボカドは、約8mm角の大きさに切る。ミニトマトはへたを取り、輪切りにする。
- ゆで卵とアボカドとマヨネーズを混ぜ合わせ、塩、こしょう(粗挽き)で味付けをする。
- 食パンに②のをのせ、その上にミニトマト、ピザ用チーズをのせて、火力を[上火：弱・下火：強]で4分焼き、消火後、そのまま余熱で4分置く。※操作部で[トースト]を選択できる機種は、[トースト]と[焼き加減]を選択するだけで焼くこともできます。
- 焼き上がった③に、こしょう(粗挽き)をかける。

置きかた



手前側



モーニングセット

マニュアル

火力 上火：弱
下火：強

🕒 4分

余熱 4分

トースト

焼き加減 強

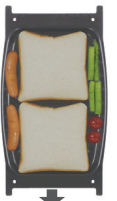
材料

食パン(6枚切り) 2枚
ウィンナー 2本
ミニトマト 2個
アスパラガス 1本

作りかた

- アスパラガスは、下の硬い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。ミニトマトはへたを取る。
- グリルプレートに食パン、ウィンナー、ミニトマト、アスパラガスを並べ、火力を[上火：弱・下火：強]で4分焼き、消火後、そのまま余熱で4分置く。※操作部で[トースト]を選択できる機種は、[トースト]と[焼き加減]を選択するだけで焼くこともできます。

置きかた



手前側

フレンチトースト

マニュアル

火力 上火：弱
下火：強

🕒 6分

材料

食パン(5枚切り) 2枚
牛乳 100ml
卵 1個
砂糖 大さじ1
バニラエッセンス 少々
バター 適量

作りかた

- 食パンは、耳を切り落とし、半分に切る。**A**を合わせ、パンをひたす。
- グリルプレートにバターをぬり、①を並べ、火力を[上火：弱・下火：強]で6分焼く。

置きかた



手前側



お手軽クリスマスケーキ

マニュアル

火力

上火：弱
下火：強

🕒 7分

材料

薄力粉	80g	ピザソース	大さじ1~2
ベーキングパウダー	2g	ミニトマト	3個
塩	ひとつまみ	ブラックオリーブ	適量
水	20ml	ピザ用チーズ	50g
牛乳	20ml	バジルの葉	3~5枚
オリーブオイル	小さじ1		

作りかた

- ①ボウルにAを混ぜ、水、牛乳、オリーブオイルを加えて生地がなめらかになるまでこねる。
- ②生地を厚さ約5mmにのばして、生地がふくらまないように全体にまんべんなくフォークで穴を開け、グリルプレートに置く。
- ③ピザソースをぬり、へたを取り、輪切りにしたミニトマト、ブラックオリーブ、ピザ用チーズをのせ、火力を[上火：弱・下火：強]で7分焼く。仕上げにバジルの葉をちらす。

置きかた



手前側



グリル野菜のサラダ

マニュアル

火力

上火：強
下火：強

🕒 7分

材料

アスパラガス	2本	エリンギ	中1本
かぼちゃ	8mm厚さ2枚	オリーブオイル	適量
長いも	8mm厚さ4枚	塩または、お好みのドレッシング	適量

作りかた

- ①アスパラガスは下の硬い部分を切り落とし、長いもは皮をむき8mmの厚さに切る。
- ②8mmの厚さに切ったかぼちゃと、4つ割りにしたエリンギに、オリーブオイルをまぶす。
- ③グリルプレートにオリーブオイル(分量外：小さじ1~2)をぬり、①、②を並べ、火力を[上火：強・下火：強]で7分焼く。
- ④塩または、お好みのドレッシング、ソースを添える。

置きかた



手前側



おすすめチーズソースのレシピ

材 料 クリームチーズ：50g／牛乳：大さじ1／レモン(絞り汁)：小さじ2／レモン(皮のすりおろし)：適宜／塩：適宜／こしょう(粗びき)：適宜
作りかた クリームチーズ、牛乳をあたたためてなじませ、レモンの絞り汁とレモンの皮を合わせる。冷めてから塩、こしょうで味をととのえる。

チョコとグラノーラのクッキー

マニュアル

火力

上火：弱
下火：強

🕒 5分
余熱 1分

材料 12枚×2回分

バター(食塩不使用)	50g
砂糖	30g
卵	1/2個
薄力粉	100g
グラノーラ	70g
チョコ(板)	50g

作りかた

- ①ボウルに室温に戻したバター、砂糖を入れ、よくすり混ぜる。
 - ②卵を加えて、混ぜる。
 - ③薄力粉を加えて、混ぜる。
 - ④グラノーラと刻んだチョコを加えて、混ぜる。
 - ⑤グリルプレートにアルミはくを敷き、④を24個に分け、高さ1cm程度に手で丸めた生地をグリルプレートに並べる。
 - ⑥火力を[上火：弱・下火：強]で5分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。
- ※連続して2回目を焼く場合は、約10分待って、点火してください。温度が高い場合、焼き色が強くなります。
- ※アルミはくの敷きかたについては、5ページを参照してください。

置きかた



手前側





とんかつ

マニュアル

火力

上火：強
下火：弱

🕒 8分
余熱 1分

材料

豚肩ロース肉 2枚(1枚約100g)
塩 適量
こしょう 適量
薄力粉 大さじ2
卵 1/2個
A パン粉(細目) 30g
サラダ油 大さじ1

※事前にフライパンでパン粉のみを炒めて、色をつけておくと、焼き上がりがムラなくきれいに仕上がります。

作りかた

- ①豚肉は筋切りして、塩、こしょうをしておく。
- ②Aを合わせておく。
- ③豚肉に薄力粉、卵、Aの順で衣をつけて、表面にサラダ油少々(分量外)をまぶし、グリルプレートに並べて、火力を[上火：強・下火：弱]で8分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



↓
手前側

エビのピカタ

マニュアル

火力

上火：弱
下火：強

🕒 7分

材料

エビ 10尾
塩 適量
こしょう 適量
卵 1個
粉チーズ 大さじ2
パセリ 適量
薄力粉 大さじ2

作りかた

- ①エビの殻をむき、背開きにして背わたを取り、塩、こしょうをしておく。
- ②卵を溶いて、粉チーズ、刻んだパセリを合わせる。
- ③①に薄力粉をまぶし、②をからめて、グリルプレートに並べ、火力を[上火：弱・下火：強]で7分焼く。

置きかた



↓
手前側



ハンバーグ

マニュアル

火力

上火：弱
下火：弱

🕒 11分
余熱 1分

材料

玉ねぎ 1/2個
サラダ油 適量
合い挽き肉 300g
ナツメグ(粉末) 少々
塩 小さじ2/3
こしょう 適量
A 生パン粉 20g
牛乳 大さじ2
卵 1/2個

作りかた

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷ます。
- ②合い挽き肉に、①とAを加えて、粘りが出るまでよく練り混ぜる。4つに分けて、厚さ1.5cm程度の小判型にする。
- ③グリルプレートに②を並べ、火力を[上火：弱・下火：弱]で11分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



↓
手前側

※中央に寄せて置く。

ささみの梅しそ焼き

マニュアル

火力

上火：強
下火：強

🕒 7分

材料

鶏ささみ 4本
梅干し 中3個
マヨネーズ 大さじ1
みりん 大さじ1
大葉 2枚

作りかた

- ①鶏ささみは筋を取って観音開きにし、包丁の背で軽くたたいてのばす。
- ②梅干しの種を取って包丁でたたき、マヨネーズとみりんで和え、大葉の千切りを合わせる。
- ③グリルプレートにサラダ油(分量外：小さじ1~2)をぬり、①を並べ、②をのせる。上火：強・下火：強で7分焼く。

置きかた



↓
手前側



※使う梅干しにより、マヨネーズとみりんの量を加減してください。

焼き鳥

マニュアル

火力

上火：強
下火：弱
⌚ 10分
余熱 1分

材料

鶏もも肉 1枚(約15g×15切)
 長ねぎ 1本
 しょうゆ 大さじ2
 A 酒 大さじ1
 みりん 大さじ2

作りかた

- ①鶏もも肉は1口大(1切約15g)に切り、長ねぎは2cmの長さに切る。
- ②①をAに合わせたものに、約30分漬ける。
- ③竹串に、鶏もも肉3つ、長ねぎ2つずつを、それぞれ交互に刺す。
- ④グリルプレートに③を並べ、火力を[上火：強・下火：弱]で10分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



手前側



焼きウィンナー

マニュアル

火力

上火：弱
下火：強
⌚ 6分

材料

ウィンナー 12本

作りかた

- ①グリルプレートにウィンナーをのせて、火力を[上火：弱・下火：強]で6分焼く。

置きかた



手前側



鶏の竜田揚げ

マニュアル

火力

上火：弱
下火：弱
⌚ 12分
余熱 1分

材料

鶏もも肉 1枚半(約30g×12切) 片栗粉 適量
 しょうゆ 大さじ1 サラダ油 大さじ1
 A 酒 大さじ1
 おろししょうが 小さじ1/2

作りかた

- ①鶏もも肉は、1切約30gに切る。
- ②①をAに合わせたものに、約10分漬ける。
- ③②の汁気を切り、片栗粉を全体にまぶし、サラダ油をからめてグリルプレートに並べて、火力を[上火：弱・下火：弱]で12分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



手前側



焼き枝豆

マニュアル

火力

上火：弱
下火：弱
⌚ 10分
余熱 2分

材料

枝豆 150g

作りかた

- ①水洗いして、キッチンペーパーなどで水分を取り、グリルプレートに重ならないように並べて、火力を[上火：弱・下火：弱]で10分焼き、消火後、そのまま余熱で2分置く。お好みで塩をふる。






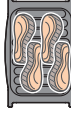



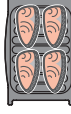
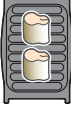






置きかた



手前側



食材の調理時間のめやすと置きかた

食材	数量	火加減 上火/下火	調理時間の めやす	置きかた	
				《最小数量》	《最大数量》
あじ	1～3尾 (1尾 160g程度)	強/弱	11～14分		
さんま	1～3尾 (1尾 150g程度)	強/弱	9～12分		
鮭	2～4切 (1切 80g程度)	強/弱	7～10分		
さば	2～4切 (1切 80g程度)	強/弱	8～9分		
ぶりの 照り焼き	2～4切 (1切 80g程度)	強/弱	7～9分		
さわらの みぞ漬け	2～4切 (1切 80g程度)	強/弱	8～9分		
あじ開き	1～2枚 (1枚 100g程度)	強/弱	9～10分		
さんま開き	1～2枚 (1枚 100g程度)	強/弱	7～8分		
ししゃも	約10尾 (10尾で180g程度)	強/弱	約8分		

左記の調理時は、グリルプレートに接する面の焼き色が強くなります。焼き色の強さが気になる場合は、シリコン樹脂加工のアルミはくを使用してください。

※焼きすぎには十分注意してください。

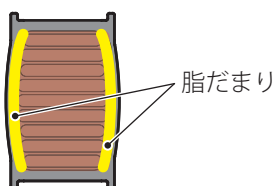
※火加減、調理時間は、あくまでもめやすです。数量やお好みに応じて、調節してください。

アルミはくを敷くときのご注意

・シリコン樹脂加工のアルミはくを使用してください。

(アルミはくは魚とくっつきやすいので、シリコン樹脂加工されたものを使用してください。)

〈上から見た図〉



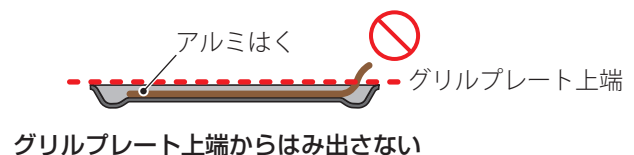
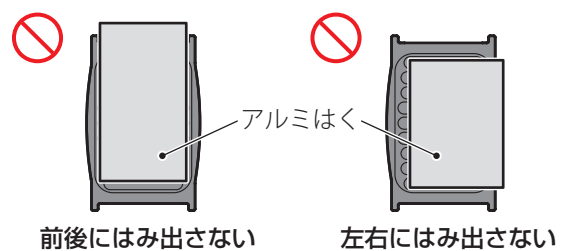
・脂の多い食材は、脂だまりにかからないように、
印の部分にアルミはくを敷く。

〈断面図〉

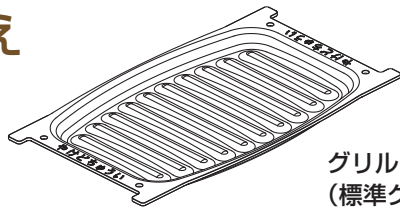


・アルミはくが、グリルプレート上端からはみ出さないように敷く。

〈誤った敷きかた〉



部品のなまえ



グリルプレート波型
(標準グリル)用：1個



グリルプレート波型(標準グリル)用
クッキングブック(本紙)：1冊

グリルプレートのお手入れ方法

お手入れの前に

- ・機器、グリルプレートが冷めていることを確認！
- ・ガス栓を閉める！
- ・手袋をする！

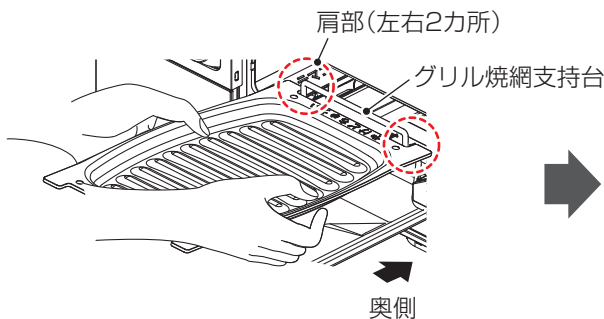
- ・台所用中性洗剤を含ませたスポンジで、丸洗いしてください。洗剤や水分が残らないよう、乾いた布でしっかりふき取ってください。
- ・金属製のたわしやブラシ、先が鋭利なもの、研磨剤や研磨剤が入った洗剤などを使用しないでください。
キズや色落ちの原因になります。
- ・水洗い後は、水気を切り、よく乾燥してください。
水気が残ったままグリルプレートを入れて点火すると、センサーが作動して消火する場合があります。
- ・食器洗い乾燥機は使用しないでください。
変質や変色、塗装のはがれなどの原因になります。

グリルプレートの取り付けかたと取り外しかた

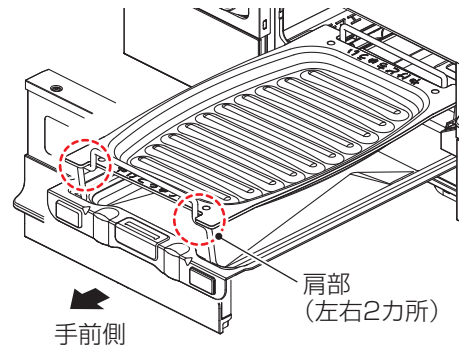
取り付けかた ※グリルプレートは、前後同じ形状です。

グリルプレートを取り付けるときは、グリル焼網支持台に直接のせてください。
※グリル焼網は、必ず外してください。

①グリルプレートの奥側をグリル焼網支持台の奥の肩部(左右2カ所)に当てる。

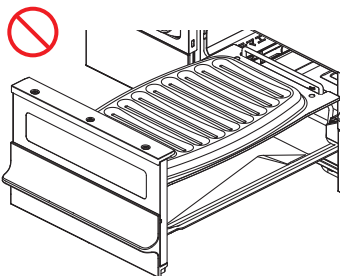


②グリルプレートの手前をゆっくり下げて、グリル焼網支持台の手前の肩部(左右2カ所)に取り付ける。
※図はわかりやすくするため、グリルとびらを透過させています。

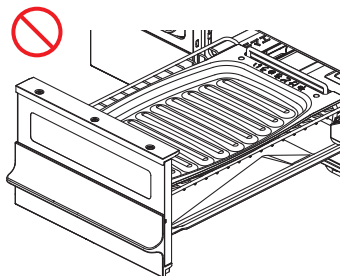


警告

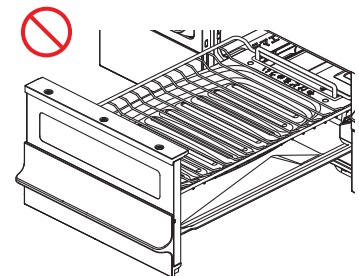
・グリルプレートは正しく取り付ける。
誤った取り付けかたをすると、発火や早切れ、塗装のはがれ、上バーナーの目づまりの原因になります。



裏向きに取り付けない



焼網の上に取り付けない



焼網の下に取り付けない

取り外しかた

- ・グリルプレートの手前をゆっくり持ち上げて取り出す。
- ※調理後は、調理物を先に取り出し、グリルプレートが冷めてから取り外してください。

グリルプレートの取扱方法

安全上のご注意

グリルの使用方法については、機器に付属の『取扱説明書』をよく読んでください。

※グリル受け皿には水を入れないで使用してください。

⚠注意

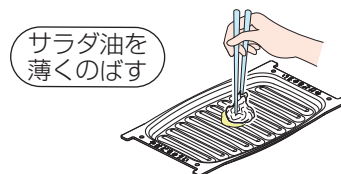
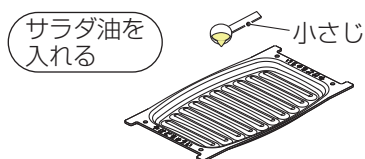
- ・グリルプレートで揚げもの調理をしない。
油が過熱され、発火のおそれがあります。
- ・調理時は焼きすぎに注意する。
火災の原因になります。
- ・続けて使用するときは、その都度グリルプレートにたまった食品くずや脂などを取り除く。また使用後も必ずお手入れする。
たまった脂が燃えて火災のおそれや機器焼損の原因になります。
- ・調理中に食材をのせるときは、グリルプレートが高温のため、ふれない。
- ・グリルプレートは、グリル使用中および使用直後は高温になるため、冷めてから取り出す。また、グリルとびらに手をふれないように気をつける。
やけどの原因になります。
- ・グリル以外では使用しない。
破損の原因になります。
- ・調理終了後、高温状態のグリルプレートを水などに入れて急冷しない。
変形の原因になります。
- ・調理終了後などで、グリルとびらを開けるときは必ず一旦消火する。
グリル過熱防止センサーがはたらき、消火する場合があります。
- ・グリルプレート波型(標準グリル)用クッキングブック(本紙)に記載のレシピ以外で、冷凍や冷蔵の食材を調理する場合は、あらかじめ食材を常温に戻してから調理する。
調理時間がかかり、生焼けになったり、グリル過熱防止センサーがはたらき、自動的に消火することがあります。
- ・予熱調理はしない
塗装のはがれ、早切れの原因になります。

○使用前のお願い

- ・脂が少ない食材(とくに鮭、あじ、かれいなど)を焼くときは、グリルプレートにサラダ油を塗ってください。ひと手間かけることで、食材がグリルプレートにくっつきにくくなります。

①サラダ油を小さじ1~2杯(5cc~10cc)入れる。

②キッチンペーパーなどで薄くのぼす。



○使用時のご注意

- ・アルミはくを敷いて使用するときは、グリルプレートに密着させ、はみ出さないようにしてください。
- ・火力が強すぎると早切れの原因になります。めやす表(5ページ)を参照し、適切な火力で調理してください。
- ・連続の使用などでグリル庫内が高温になると、安全のため消火します。
最初の調理完了から、3~5分以上(時間は機種により異なりますので、機器付属の取扱説明書をご確認ください)待ってから調理してください。
グリル過熱防止センサーがはたらいて消火した場合(タイマー表示部『02⇄5』点滅表示)は、点火/消火ボタンを押して「消火の状態」に戻し、しばらく(3~5分(時間は機種により異なりますので、機器付属の取扱説明書をご確認ください))待ってから再度点火してください。
- ・グリルプレートで脂分の多い食材を調理すると、グリルプレートにたまった脂が高温になるため、煙が多く出る場合があります。煙が気になる場合は、グリル焼網での調理をおすすめします。
- ・トーストは、上面の焼き上がりが強く、裏面の焼き上がりが縞状になります。焼き目が気になる場合は、別売部品の平型形状のグリルプレートを使用してください。(別売部品に関しては、付属の取扱説明書を参照してください。)