



無水ワイド両面焼グリル

COOKING BOOK

クッキングブック

「温調機能」「グリル機能」を使った簡単便利なレシピBook!



コンロ

揚げもの

豚肉の京風白味噌煮込み

酒の肴としてもよく合います。

367 kcal



材料（4人分）

豚バラブロック 300g
薄口醤油 少々
片栗粉 少々

A 白味噌 50g
卵黄 1個
砂糖 大さじ3
薄口醤油 小さじ1
だし 25cc
ねりからし

作り方

- 1 Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 2 3~4cm角にカットした豚肉に、薄口醤油を加え約5分間、下味を付ける。
- 3 2の豚肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
温度キープ または、揚げもの モード160℃で約3分
※ご使用の機種により、モード名称が異なります。
- 4 鍋にAを入れ、砂糖が溶けるくらいまで火にかける。
- 5 揚げた豚肉を4に入れて、やや弱火で約1分程度からめる。
- 6 お皿に盛りつければ出来上がり。



Aの材料を混ぜ合わせておく

Point!

タレを焦がさないように注意すること。

コンロ

揚げもの

鮭のステーキパリパリネギソース

187 kcal



材料（4人分）

鮭 4枚 400g
じゃが芋のスライス 1個分
塩 少々
コショウ 少々
油

酒 50cc
濃口醤油 50cc
A みりん 50cc
玉ねぎ みじん切り 1/4個
一味唐辛子 少々

作り方

- 1 じゃが芋はスライサーで細切りにし、約2分間揚げる。
温度キープ または、揚げもの モード180℃で約2分
※ご使用の機種により、モード名称が異なります。
- 2 ボールにAの材料である酒、濃口醤油、みりん、玉ねぎ、一味唐辛子を混ぜてソースをつくる。
- 3 フライパンに油を敷き、塩、コショウをした鮭を中火で約3分程度焼く。
- 4 鮭に火が通れば、2でつくったソースを加え、約1分程度かけてからめる。
- 5 器に鮭を盛り、その上にパリパリのポテトをのせ、周りにソースをかければ出来上がり。



鮭にソースをからめる

Point!

鮭にソースを入れたとき、玉ねぎがしんなりする程度(アルコールが飛ぶ目安)で火を止める。
白髪ねぎや大葉をそえると“よりおいしい”。

温泉卵とキノコチーズの揚げ巻 チーズと玉子の相性バツグン。

640 kcal



材料（4人分）

温泉卵	4個
スライスベーコン	4枚
スライスチーズ	4枚
しめじ	1/4パック
春巻きの皮	4枚
塩	少々
コショウ	少々

作り方

- 1 春巻きの皮に半分にカットしたベーコン、チーズ、しめじ、温泉卵の順に重ねる。その上に塩、コショウをふり、巻く。
- 2 **温度キープ** または、**揚げもの** モード180℃設定にし、加熱した調理油の入った鍋で、うっすらきつね色になるまで(約3~4分)揚げる。
※揚げ過ぎると、卵に火が通ってしまうので揚げ過ぎないこと。
※ご使用の機種により、モード名称が異なります。
- 3 斜めにカットしてお皿に盛りつけ、ドライバジルを飾れば出来上がり。



手前から順に折りたたむ



次に左右を折りたたんで巻く

Point!

20cmの鍋に水950ccを入れて沸騰させる。火をとめてから水250ccを加え、常温の卵を入れてふたをする。17~18分たてば水につけて、冷やせば出来上がり。

フルーツミックスのフランベ・バルサミコソースバナラ添え

169 kcal



材料（4人分）

冷凍フルーツ(木苺、苺、 パイナップルなどの酸味系)	250g
バター	30g
ラム酒	30cc
砂糖	大さじ3
バルサミコ酢	小さじ4
バナラアイス	市販品

作り方

- 1 ボールにバルサミコ酢を入れ、砂糖を加え溶かしておく。
- 2 フライパンにバターを敷き、フルーツミックス(冷凍)を入れ、1を加えて中火でからめる。(約3~4分)
- 3 仕上げにラム酒を加えフランベする。(アルコールを飛ばす。)
- 4 器に盛ったバナラアイスに3をかければ出来上がり。

コンロ

揚げもの

コンロ

グリル

丸ごとトマトとズッキーニのハーブ風味

20 kcal



材料（4人分）

フルーツトマト	8個
ズッキーニ	1本
ガーリックオイル	大さじ2
ハーブソルト	適量

作り方

- 1 トマトは上部分を5mm(ヘタ部分は残さない)程度カットしておく。ズッキーニは1cm程度(約12個)の輪切りにしておく。
- 2 アルミホイルを敷き、トマト、ズッキーニを並べ、そこにハーブソルト、ガーリックオイル大さじ1をかける。
- 3 2を **グリル上/下** 弱火/弱火 設定で13分焼き、焼き上がり後にガーリックオイルを大さじ1かける。



調味料を混ぜ合わせておく

Point!

焼くと野菜から水分が出るのでハーブソルトはしっかりめにかけること。
アルミホイルは横幅20cm、奥行27cm以下の大きさを、左右均等になるように置く。

グリル

スペアリブの黒ビール風味

風味豊かなお肉が味わい深い。

544 kcal



材料（4人分）

骨付きスペアリブ	400g~500g
黒ビール	1缶
塩	少々
コショウ	少々
おろしにんにく	1片分
おろし生姜	1片分
ケチャップ	大さじ2
A 濃口醤油	大さじ2
酒	40cc
黒砂糖(上白糖でも可)	大さじ1
はちみつ	大さじ2

作り方

- 1 スペアリブの肉に切り込み(2~3カ所)を入れ、スペアリブに塩、コショウをし、トレーに並べて黒ビールを加え、10分程度漬け込む。
- 2 Aのタレを作り、1のスペアリブをさらに10分程度漬け込む。
- 3 スペアリブを並べ、**グリル上/下** 弱火/弱火 設定で12分焼く。



手前と中側をあける

Point!

大き目の肉の場合、切り目を多く入れ、少し長めに焼く。漬け込み時間は長くても30分程度がちょうど良い。冷凍の場合は、しっかり解凍すること。(解凍が不十分の場合、生焼けになることがあります。)

グリルでエビマヨ エビの食感とマヨネーズがやみつきの味に。

640 kcal



材料（4人分）

無頭エビ	8尾
酒	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
ドライパセリ	少々
┌ マヨネーズ	大さじ2
└ ケチャップ	大さじ1
A コンデンスミルク	大さじ1
┌ 卵黄	1個
└ 一味唐辛子	少々

作り方

- 1 エビは背わたを取り、背から切り目を入れて観音開きにし、塩、コショウをする。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせソースをつくり、開いたエビに塗り込み、アルミホイルを敷いて、**グリル上/下** 強火/強火 設定で6分焼く。
- 3 仕上げにドライパセリを振りかけて出来上がり。



Point!

臭みが気になるときは、エビの下処理時に酒を少々振りかけると良い。ソースは少し多めに塗り込むとしっかり味がしみ込む。アルミホイルは横幅20cm、奥行27cm以下の大きさと、左右均等になるように置く。

焼き金時芋のマスカルポーネチーズ添え

640 kcal



材料（4人分）

さつま芋	小2本 (1本230g~250g)
マスカルポーネ(市販品)	1パック
クランチピーナッツ	適量
塩	一つまみ

作り方

- 1 皮付きのまま3cm程度の長さに切ったさつま芋をアルミホイルにくるんで **グリル上/下** 弱火/弱火 設定で15分焼く。
- 2 アルミホイルを開けてから、もう一度 **グリル上/下** 強火/弱火 設定で2分焼き、消火後、そのまま約2分間蒸らしたあと、取り出して塩を軽く振りかける。
- 3 焼き上がったさつま芋にチーズを添え、クランチピーナッツを振りかけて出来上がり。



Point!

クランチピーナッツは軽く炒ると香ばしさが増します。塩はお好みでかけてください。アルミホイルは横幅20cm、奥行27cm以下の大きさと、左右均等になるように置く。

グリルで上手な魚の焼き方Q&A

グリル受け皿には水を入れずに使用してください。

◇お料理に合った火加減をしてください。

(オート調理機能のついた機器については、火力は自動で切り替えます。)

<p>上火・強 ♡ 下火・強 ♡</p>	<p>上火・強 ♡ 下火・弱 ◐</p>	<p>上火・弱 ◐ 下火・強 ♡</p>	<p>上火・弱 ◐ 下火・弱 ◐</p>
<p>・魚の素焼きや塩焼き。</p>	<p>・たれの付け焼きや、みそ漬けなどのこげやすいもの。</p>	<p>・貝類など下火の火力を必要とするもの。</p>	<p>・火の通りにくいもので、じっくり焼くもの。 ・脂の多い食材。</p>

※火力の切り替えについては、機器の『取扱説明書』に従ってください。

魚の焼き方の手順

- ①魚の下準備をする。
 - ・塩焼きの場合は、塩をふりしばらくおく。
 - ・尾やひれなどには厚めに塩をふるか、アルミはくでおおう。
- ②予熱をする。(約2分)
- ③一旦消火し、魚を焼網にのせて再点火し、タイマー時間を合わせる。

火力を有効に使うためのワンポイントアドバイス

《火力が強・強、弱・強、オート調理の場合》

焼網の中央部と外周部は、火力が少し弱くなります。

中央部
外周部
切り身の薄い部分

手前側

切り身の薄い部分を外周部に置き、中央部を避けて全体的に奥側に詰めて焼く。

《火力が強・弱、弱・弱の場合》

焼網の中心部は、火力が少し弱くなります。

中央部
外周部
切り身の薄い部分

切り身の薄い部分を中央部に置き、全体的に奥側に詰めて焼く。

《姿のまま焼く場合》

魚の尾を焼網の手前側に寄せて焼く。

手前側

尾

焼網の手前側は火力を弱くしていますので、尾が炭化したり取れたりしにくくなります。

《1尾だけ焼く場合》

焼網の中央部は避け、少し左右に寄せて焼く。

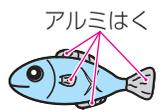
中央部

Q すぐこげてしまうんだけど？



A 上記ワンポイントアドバイスを参考に焼く。

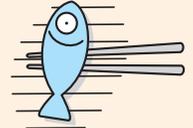
こげやすい尾やひれなどには厚めに塩をふるか、アルミはくでおおって焼く。火通りをよくするために皮に切り目を入れる。



Q 魚が形くずれしてしまうんだけど？



A サラダ油などを焼網に塗る。おはしなどで焼網の下側から魚を数箇所うかし、魚を焼網から離してから取り出す。



Q みそ漬けや粕漬けを焼く場合は？



A みそや粕を十分にふきとって焼く。

Q 塩焼きの場合は？
(ふり塩のタイミングは?)



白身魚 (タイ・カレイなど)	焼く10~30分前に
青背の魚 (サバ・アジなど)	焼く30分~1時間前に

※青背の魚は生ぐさみ分がでるので、一旦ふきとった後、更にふり塩をするとよい。

魚の焼き時間早見表

予熱時間2分(火力：**強**) (オート機能を使用する場合は予熱は必要ありません)

料理名	火力調節		分量 (一尾・一切あたりの重量)	焼き時間
	上火	下火		
あじの塩焼き	※1 強	※1 強	4尾/2尾 (約150g)	約14分 / 約11分
さんまの塩焼き			4尾/2尾 (約150g)	約10分 / 約8分
さばの塩焼き			6切/2切 (約80g)	約8分 / 約7分
鮭の切り身			6切/2切 (約80g)	約9分 / 約6分
あじのひらき			4枚/2枚 (約70g)	約8分 / 約5分
さんまのひらき			2枚/1枚 (約100g)	約5分 / 約4分
干しかれい			2枚/1枚 (約120g)	約8分 / 約7分
めざし・ししゃも			約10尾(10尾で約180g)	2~5分
ぶりの照り焼き			強	弱
みそ漬けの魚	6切/2切 (約80g)	約8分 / 約7分		
焼きはまぐり	弱	強	8ヶ (約40g)	約6分
みりん干し	弱	弱	8枚 (約30g)	2~6分

◇焼きすぎには十分注意してください。

◇厚みのある魚(あじ、さんまなど)は予熱なしでもかまいません。

◇火加減・焼き時間はあくまで目安です。量や好みによって調節してください。

※1：脂のりがよい場合は、火力を『弱』にしてください。魚やグリル受け皿にたまった脂が燃え、火災や機器焼損の原因になります。

コンロとグリル使用時のご注意

《コンロ》

- ・コンロバーナー(天ぷら油過熱防止機能付)で使用する調理油の量は200mL以上で行う。
- ・温度センサーの上面と鍋底が密着していないときは使用しない。
- ・耐熱ガラス容器、土鍋など、熱が伝わりにくい容器で油料理しない。

《グリル》

- ・グリルを使用する場合は、その都度グリル受け皿に脂などがたまっていないかを確認してから使用してください。
- ・連続で使用する場合は一旦消火し、受け皿にたまった脂などを取り除いてから再点火して使用してください。
- ・調理物(魚など)の種類や大きさにより目安の焼き時間より早く自動消火してしまうことや、機種により火力を弱くする場合がありますが、グリル過熱防止センサーがはたらいたことによるもので異常ではありません。もう少し焼きたい場合は再点火して焼きすぎに注意しながら使用してください。
- ・冷蔵庫から出した冷たいままの魚などをすぐに焼くと焼き上がりがよくない場合がありますのでしばらくおいてから焼いてください。

詳しくは取扱説明書をご覧ください。

グリルでこんな料理もできます

オーブントースターで調理できる市販の冷凍食品(グラタン、ピザ、フライなど)が調理できます。

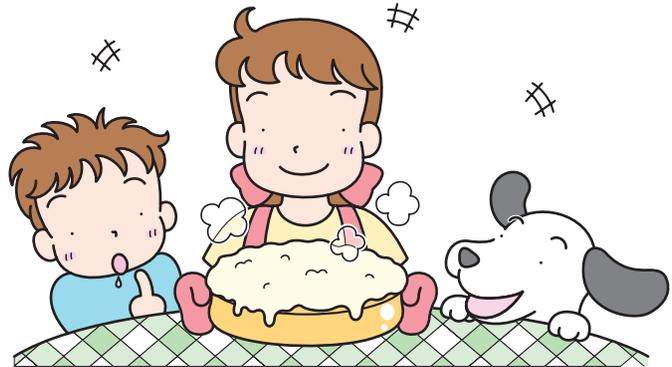
ピザなど裏面がこげやすい調理物の場合、しわをよせたアルミはくを2枚重ねて下に敷きます。周囲がこげる場合には、アルミはくの端を立てましょう。

焼き時間の目安は？

→オーブントースター(800W)
のものとはほぼ同じ！



量や好みにより調節
してね！



火力は？

→**上火：強**
下火：弱 に合わせ！



※予熱しないでください。

⚠️ 注意



必ず守る

油物(肉類・フライ類)は、アルミはくを敷かずにそのまま焼いてください。
アルミはくを下に敷いて焼くと油がたまり、燃える危険性があります。



バラエティ料理の時間早見表 予熱なし

料理名	分量	火力調節		焼き時間	調理ポイント
		上火	下火		
 焼きナス	ナス 4個 2個 (1個 約100g)	強	強	約9分 約7分	ナスは縦方向に5~6本切り目を入れ、丸ごと焼き、焼きあがれば皮をむく。
 焼きおにぎり	おにぎり 6個 2個 (1個 約100g)			約10分 約8分	素焼き(約4~6分)後、たれ(6個分：しょうゆ大2、みりん小1/2)を塗り、再度4分焼く。
 焼き厚揚げ	厚揚げ 8個 4個 (1個 約80g)	強	弱	約10分 約8分	厚揚げは熱湯をかけ、油抜きしてから焼く。
 焼きとうもろこし	とうもろこし 3本 2本			約13分 約11分	トウモロコシをアルミホイルで包み、焼いている途中(6~7分経過後)に半回転させて焼く。
 焼きもち	もち 8個 4個 (1個 約50g)	弱	弱	約6分 約5分	焼いている途中に、もちの位置を変えて焼く。

・グリル庫内の温度が高くなった場合や約15分以上連続で使用した場合などは、自動的に弱火になったり、消火したりする場合があります。(詳しくは取扱説明書をご覧ください。)

※火加減、焼き時間はあくまで目安です。量や好みにより調節してください。