



# STAN. で暮らしの スタンバイ

EA-FA10 ホットプレート レシピブック



STAN.

ホットプレート  
レシピブック

EA-FA10



象印マホービン株式会社

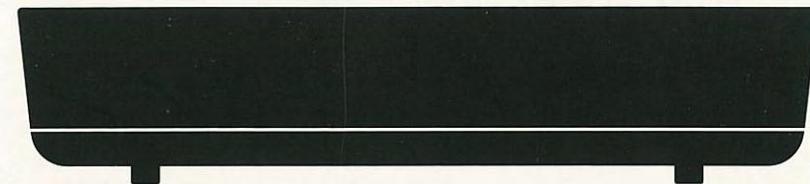
〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 電話 (06)6356-2451

EA-FA 型 ©B

STANDBY STANDARD STANCE

あなたの暮らしにスタンバイ。  
スタンダードをつくり続ける。  
それが象印のスタンスです。

STAN.



STORY 1 特別な日のスタンバイ。

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| おうちでお手軽パエリア…………… 8    | ボリュームたっぷりチーズタッカルビ…………… 14 |
| 鯛のまるごとアクアパッツァ…………… 10 | 贅沢ブイヤベース…………… 16          |
| プチピザ…………… 12          | ムール貝とあさりの白ワイン蒸し…………… 17   |

STORY 2 日常のスタンバイ。

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 関西風すき焼き…………… 20     | 香るエスニックチャーハン…………… 25  |
| 混ぜておいしいビビンバ…………… 22 | 明太子の濃厚クリームパスタ…………… 26 |
| 野菜たっぷり蒸し豚…………… 24   | ちゃんちゃん焼き…………… 28      |

STORY 3 子供とスタンバイ。

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 和風あんかけ煮込みハンバーグ…………… 32  | 3種のミニお好み焼き…………… 36    |
| ごろごろお肉のぼっかけ焼きそば…………… 34 | 羽根つきジューシーぎょうざ…………… 38 |

STORY 4 休日のスタンバイ。

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| チョコバナナブラウニー…………… 42 | フレンチトースト…………… 46  |
| ハワイアンパンケーキ…………… 44  | 栗と抹茶のどら焼き…………… 47 |

米

|                      |
|----------------------|
| おうちでお手軽パエリア…………… 8   |
| 混ぜておいしいビビンバ…………… 22  |
| 香るエスニックチャーハン…………… 25 |

肉

|                       |
|-----------------------|
| ボリュームたっぷりチーズタッカルビ… 14 |
| 関西風すき焼き…………… 20       |
| 和風あんかけ煮込みハンバーグ… 32    |

魚介

|                       |
|-----------------------|
| 鯛のまるごとアクアパッツァ…………… 10 |
| 贅沢ブイヤベース…………… 16      |
| ムール貝とあさりの白ワイン蒸し… 17   |

野菜

|                   |
|-------------------|
| 野菜たっぷり蒸し豚…………… 24 |
| ちゃんちゃん焼き…………… 28  |

麺

|                         |
|-------------------------|
| 明太子の濃厚クリームパスタ… 26       |
| ごろごろお肉のぼっかけ焼きそば…………… 34 |

スイーツ

|                     |
|---------------------|
| チョコバナナブラウニー…………… 42 |
| ハワイアンパンケーキ…………… 44  |
| フレンチトースト…………… 46    |
| 栗と抹茶のどら焼き…………… 47   |

その他

|                    |
|--------------------|
| プチピザ…………… 12       |
| 3種のミニお好み焼き…………… 36 |
| 羽根つきジューシーぎょうざ… 38  |

・ 使い方については、付属の「取扱説明書」に記載しています。ご使用前に、必ず取扱説明書をお読みください。

・ 写真は盛りつけ例です。

レシピブックで使用している  
計量単位

大さじ1=15mL 小さじ1=5mL

お客様  
ご相談センター



0120-345135

受付時間 9:00~17:00  
月曜日~金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

- 一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話でのお問い合わせ…TEL(06)6356-2451(有料)
  - FAXでのお問い合わせ……………FAX(06)6356-6143(有料)
- 製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

## 特別な日のスタンバイ。

<おもてなし、パーティーレシピ>

しばらく会えていなかった  
友人夫婦を呼んで

積もる話をたくさんしたいから、  
キッチンにこもらずにおもてなしをしよう。

みんなで食材を持ち寄って  
一緒に作って一緒に食べる。

仲間ですごいことをしたあの頃を思い出す。

大切な人たちとの、  
大切な時間。

STAN. で  
特別な日のスタンバイ。



RECIPE

# 01

## おうちで お手軽パエリア



スペインを代表する料理。米は洗わずに炒め、パラッとした食感に。

材料 4人分

|       |          |
|-------|----------|
| えび    | 8尾       |
| あさり   | 16個      |
| いか    | 80g      |
| オリーブ油 | 大さじ2     |
| バター   | 10g      |
| 米     | 3合(450g) |

|             |        |
|-------------|--------|
| <b>A</b> 水  | 800mL  |
| 固形スープの素(砕く) | 1個     |
| サフラン        | 0.4g   |
| 塩           | 小さじ1/2 |

|                     |      |
|---------------------|------|
| <b>B</b> 赤パプリカ(薄切り) | 1/2個 |
| オレンジパプリカ(薄切り)       | 1/2個 |

アスパラガス(ゆでたもの) 適量

つくり方

予熱目盛 170 料理目盛 170→140

- ① えびは殻をむき、背わたを取る。あさは砂抜きをし、水気をよく切る。いかは一口大に切る
- ② 目盛を**170**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、オリーブ油・バター・米の順に入れ、米の表面に油がなじむまで炒める
- ③ ①を入れ、約2分炒める
- ④ よく混ぜた**A**を入れ、全体を混ぜ合わせ、平らにならす
- ⑤ 沸とうすれば、ふたをして目盛を**140**に合わせて約15分加熱する
- ⑥ 目盛を「切」に合わせ、ふたを取り、**B**をまんべんなくのせる
- ⑦ ふたをして余熱で約10分蒸らす  
(お好みでアスパラガスを添えてください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。



RECIPE

# 02 鯛のまるごとアクアパッツァ

鯛を丸ごと使った贅沢なイタリア料理。

材料 4人分

鯛…………… 1尾 (500g)  
 塩・こしょう…………… 少々  
 あさり…………… 150g

オリーブ油…………… 大さじ1

**A** 玉ねぎ (薄切り)…………… 1/2 個  
 にんにく (みじん切り)…………… 1片

**B** 白ワイン…………… 200mL  
 水…………… 200mL  
 ミニトマト (ヘタを取る)…………… 12 個  
 ブラックオリーブ (種なし)…………… 30g  
 アンチョビ (刻む)…………… 3 枚

オリーブ油 (仕上げ用)…………… 大さじ1  
 塩・こしょう (仕上げ用)…………… 少々

パセリ (刻む)…………… 適量

つくり方

予熱目盛 170

料理目盛 170

- ① 鯛はうろこ・エラ・内臓を取る。水で洗い、キッチンペーパーで水気を取り、塩・こしょうをする
- ② あさは砂抜きをし、水気をよく切る
- ③ 目盛を170に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、オリーブ油をひいて①を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く
- ④ ②とAを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ⑤ Bを入れ、ふたをして約5分煮る
- ⑥ ふたを取り、鯛に煮汁をかけながら、約3分煮る
- ⑦ 仕上げ用のオリーブ油、塩・こしょうで味を調える (お好みでパセリを添えてください。)

・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。  
 ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。  
 ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。

# 03 プチピザ



ぎょうざの皮をピザにアレンジ。

材料 8枚分(2種類・各4枚)

ぎょうざの皮…………… 8枚  
 (直径約8.5cmのもの)  
 サラダ油…………… 適量  
 ピザソース…………… 大さじ3

**A** ウインナー(斜め切り)…… 2本  
 ビーマン(輪切り)…… 1個  
 ミニトマト(半分に切る)…… 4個

**B** ツナ缶(油を切る)…… 40g  
 玉ねぎ(薄切り)…… 30g  
 コーン…………… 30g

ピザ用チーズ…………… 80g

パセリ(刻む)…………… 適量

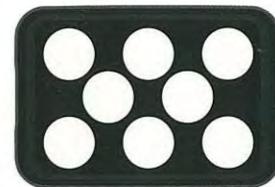
つくり方

予熱目盛

料理目盛

170

- 1 プレートにサラダ油を薄くひき、ぎょうざの皮を並べる



- 2 ぎょうざの皮の表面にまんべんなくピザソースを塗り、それぞれの具(AまたはB)、チーズの順にのせる
- 3 目盛を170に合わせ、ふたをして約5分焼く
- 4 ふたを取り、約4分焼く  
 (お好みでパセリを添えてください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。
- ・このレシピは、予熱は必要ありません。

RECIPE

04

# ボリュームたっぷり チーズタッカルビ



鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理。

材料 4人分

鶏もも肉（一口大に切る）…… 2枚

**A** キムチ…………… 100g  
 コチジャン…………… 大さじ2  
 しょうゆ…………… 大さじ2  
 酒…………… 大さじ2  
 砂糖…………… 大さじ2  
 しょうが（すりおろし）… 小さじ2  
 にんにく（すりおろし）… 小さじ1

ごま油…………… 適量  
 キャベツ（ざく切り）… 300g  
 玉ねぎ（くし切り）… 1個

ピザ用チーズ…………… 250g

つくり方

予熱目盛 200

料理目盛 200

- ① よく混ぜ合わせた**A**に鶏もも肉を漬け、冷蔵庫に約20分置く
- ② 目盛を**200**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、ごま油を薄くひき、キャベツと玉ねぎを軽く炒める
- ③ ②の上に漬け汁ごと①をのせ、ふたをして約7分加熱する
- ④ ふたを取り、汁気がなくなるまで炒める
- ⑤ 目盛を「切」に合わせ、具材を両端に寄せて中央をあけ、チーズを入れる
- ⑥ ふたをして余熱で約5分蒸らし、チーズを溶かす

・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。  
 ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。  
 ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。

## 05 贅沢ブイヤベース

フランスの郷土料理。  
海の幸を贅沢に。

## 材料 4人分

ムール貝…………… 4個  
はまぐり…………… 4個  
オリーブ油…………… 大さじ1

**A** にんにく(薄切り)…………… 1片  
にんじん(せん切り)…………… 1/2本  
玉ねぎ(薄切り)…………… 1個

**B** 白身魚(鯛・たらなど)…………… 200g  
(約4cm幅に切る)  
いか(一口大に切る)…………… 150g  
むきえび…………… 100g  
有頭えび(背わたを取る)…………… 8尾

**C** 水…………… 600mL  
ホールトマト(缶)…………… 200g  
白ワイン…………… 100mL  
レモン汁…………… 大さじ1/2  
サフラン…………… 0.2g  
ローリエ…………… 1枚  
塩…………… 小さじ1  
黒こしょう…………… 少々

パセリ(刻む)…………… 適量

## つくり方

予熱目盛

140

料理目盛

140

- ① ムール貝は表面の汚れを金たわしでこすり取り、足糸を取る。水で洗い、水気をよく切る。はまぐりは砂抜きをし、水気をよく切る
- ② 目盛を**140**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、オリーブ油をひき、**A**を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ③ **1**と**B**を入れ、軽く炒める
- ④ **C**を入れ、ふたをして約7分煮る
- ⑤ ふたを取り、アクを取って約10分煮る  
(お好みでパセリを添えてください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面について水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。



## 06 ムール貝とあさりの白ワイン蒸し

簡単に作れて華やか。  
おつまみにおすすめ。

## 材料 4人分

ムール貝…………… 10個  
あさり…………… 10個  
オリーブ油…………… 大さじ1

**A** にんにく…………… 1片  
(みじん切り)  
玉ねぎ(薄切り)…………… 1個  
セロリ…………… 1/2個  
(斜め薄切り)

白ワイン…………… 300mL

イタリアンパセリ…………… 適量  
レモン(くし切り)…………… 1/2個

## つくり方

予熱目盛

170

料理目盛

170

- ① ムール貝は表面の汚れを金たわしでこすり取り、足糸を取る。水で洗い、水気をよく切る。あさはり砂抜きをし、水気をよく切る
- ② 目盛を**170**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、オリーブ油をひき、**A**を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ③ **1**と白ワインを入れ、ふたをして約12分蒸す  
(お好みでイタリアンパセリとレモンを添えてください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面について水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。



## 日常のスタンバイ。

<定番アレンジレシピ>

いつもと変わらない毎日。  
だけど今日は、  
ちょっといいことあったな。

こここのところ仕事が忙しそうな夫。  
今日は私が腕を振るおう。

ジューッという音につられて  
楽しく会話がはずむ。

いつもの日常を  
いつもと違う日常に。

STAN.で  
日常のスタンバイ。





RECIPE

07

関西風すき焼き

「焼く」+「煮る」ができる深型プレートならでのレシピ。

材料 4人分

牛ロース肉(薄切り)..... 500g  
牛脂(またはサラダ油)..... 少々

糸こんにゃく..... 300g  
えのきたけ(根元を切る)..... 80g

**A** 白菜(ざく切り)..... 300g  
長ねぎ(斜め切り)..... 1本  
焼き豆腐..... 1丁(200g)  
(約4cm角に切る)  
生しいたけ(石づきを取る) 4個

**B** しょうゆ..... 大さじ5  
みりん..... 大さじ5  
砂糖..... 大さじ5

春菊..... 1/3束  
(食べやすい長さに切る)

溶き卵..... 適量

つくり方

予熱目盛 200 料理目盛 250→200

- ① 糸こんにゃくは下ゆでして食べやすい長さに切る
- ② 目盛を**200**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、目盛を**250**に合わせて牛脂を塗り、牛肉を入れて軽く炒める
- ③ ①とえのきたけを入れて炒める
- ④ 目盛を**200**に合わせ、**A**と**B**を入れて野菜がしんなりすれば、ふたをして約5分煮る
- ⑤ ふたを取り、春菊を入れてきつと煮る  
(溶き卵につけてお召し上がりください。)

・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。  
・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。  
・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。

## 08 混ぜておいしいビビンバ



おこげが香るボリュームたっぷりの一品。

材料 4人分

|              |                  |
|--------------|------------------|
| ご飯           | 1kg<br>(お茶碗6杯半分) |
| 白ごま          | 大さじ2             |
| ほうれん草        | 1束               |
| にんじん(せん切り)   | 1本               |
| もやし          | 250g             |
| ナムル          |                  |
| 調味料          |                  |
| ごま油          | 各大さじ1/2          |
| 鶏がらスープの素     | 各小さじ1/2          |
| 塩            | 各少々              |
| ごま油          | 大さじ1             |
| 合びき肉         | 200g             |
| A んにく(みじん切り) | 1片               |
| コチジャン        | 大さじ1             |
| 塩・こしょう       | 少々               |
| キムチ          | 200g             |
| 卵黄           | 4個分              |
| コチジャン        | 適量               |

つくり方

予熱目盛 200

料理目盛 200

- ① ご飯に白ごまを混ぜる
- ② 鍋でほうれん草・にんじん・もやしをそれぞれゆでて水気をよく切る。ほうれん草は約5cm幅に切る
- ③ ゆでた野菜にそれぞれ調味料を入れて和え、3種のナムルを作る
- ④ 目盛を200に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、ごま油をひき、肉を入れて炒める。肉の色が変わればAを入れて混ぜ、肉を取り出す
- ⑤ ごま油(分量外)を薄くひき、プレートに①を敷き詰める
- ⑥ ③・④・キムチ・卵黄をご飯の上のにのせ、約3分加熱する(お好みでコチジャンを添え、全体をよく混ぜてお召し上がりください。)

# 09 野菜たっぷり蒸し豚

素材のうまみを引き出す蒸し料理。

材料 4人分

玉ねぎ(薄切り)..... 1個  
 もやし..... 200g  
 しめじ(石づきを取る)..... 100g  
 かぼちゃ(約7mm幅に切る)..... 150g  
 水菜(約7cm幅に切る)..... 120g

豚ロース肉(薄切り)..... 200g  
 赤パプリカ(薄切り)..... 1/4個  
 黄パプリカ(薄切り)..... 1/4個  
 塩..... 適量  
 黒こしょう..... 適量

ポン酢..... 適量

つくり方

予熱目盛

-

料理目盛

250

- ① プレートに玉ねぎ・もやし・しめじ・かぼちゃ・水菜の順にのせる
- ② 肉同士がくっつかないように豚肉とパプリカを交互に並べ、塩と黒こしょうをする
- ③ 目盛を**250**に合わせ、ふたをして約10分蒸す  
(ポン酢につけてお召し上がりください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。
- ・このレシピは、予熱は必要ありません。



# 10 香るエスニック チャーハン

にんにくとナンプラーの香りがクセになる。

材料 4人分

えび..... 12尾  
 サラダ油..... 大さじ1  
 卵..... M寸4個  
 にんにく(みじん切り)..... 2片

**A** にら(約5cm幅に切る)..... 1束  
 赤パプリカ(粗みじん切り)..... 1/2個  
 黄パプリカ(粗みじん切り)..... 1/2個  
 ブロックベーコン..... 100g  
 (約1cm角に切る)

ご飯..... 800g  
 (お茶碗5杯半分)

**B** 酢..... 大さじ2  
 オイスターソース..... 大さじ2  
 ナンプラー..... 大さじ2  
 黒こしょう..... 少々

香菜..... 適量

つくり方

予熱目盛

170

料理目盛

170→220

- ① えびは殻をむき、背わたを取る
- ② 目盛を**170**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、サラダ油をひき、卵を割り入れる
- ③ 約5分焼き、目玉焼きを作って取り出す
- ④ 目盛を**220**に合わせ、にんにくと**①**を炒める
- ⑤ えびの両面に焼き色がつけば、**A**を入れて炒める
- ⑥ ご飯と**B**を入れ、全体をよく混ぜながら炒める
- ⑦ 器に盛りつけ、**③**をのせる  
(お好みで香菜を添えてください。)



明太子の濃厚クリーム  
パスタ



深型プレートならパスタがゆでられます。明太子の辛さがアクセント。

材料 4人分

スパゲッティ…………… 400g  
(太さ1.6mm ゆで時間7分のもの)

**A** 水…………… 900mL  
マッシュルーム(薄切り)…… 8個  
玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個  
オリーブ油…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1  
こしょう…………… 少々

**B** 牛乳…………… 100mL  
明太子(薄皮を取る)…………… 100g

バター…………… 10g  
生クリーム…………… 100mL

大葉(刻む)…………… 適量  
刻みのり…………… 適量

作り方

予熱目盛

-

料理目盛

250

- ① プレートに**A**を入れ、目盛を**250**に合わせる
- ② 沸とうすれば、スパゲッティを折らずに入れて約7分ゆでる



- ③ **B**を入れ、軽くとろみがつくまでよく混ぜる
- ④ バターを入れ、スパゲッティに絡ませる
- ⑤ 目盛を「切」に合わせ、生クリームを入れて全体をよく混ぜる  
(お好みで大葉と刻みのりを添えてください。)

・このレシピは、予熱は必要ありません。

# 12 ちゃんちゃん焼き



北海道を代表する郷土料理。たっぷりの野菜を。

材料 4人分

生鮭…………… 4切れ(400g)  
 塩・こしょう…………… 少々  
 薄力粉…………… 適量  
 サラダ油…………… 適量

**A** みそ…………… 大さじ 4  
 砂糖…………… 大さじ 3  
 マヨネーズ…………… 大さじ 2  
 みりん…………… 大さじ 2  
 酒…………… 大さじ 2

**B** キャベツ(一口大に切る) 300g  
 玉ねぎ(薄切り)…………… 1個  
 ピーマン(細切り)…………… 2個  
 にんじん(短冊切り)…………… 1/2本  
 しめじ(石づきを取る)…………… 100g

バター(5等分に作る)…………… 50g

つくり方

予熱目盛 200 料理目盛 200→140

- 1 鮭の両面に塩・こしょうをし、薄力粉をまんべんなくつける
- 2 **A**をよく混ぜ、みそだれを作る
- 3 目盛を**200**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、サラダ油を薄くひき、**1**の両面に焼き色がつくまで焼く



- 4 鮭を中央に寄せ、まわりに**B**を敷き詰め、ふたをして約5分蒸す
- 5 ふたを取り、目盛を**140**に合わせ、**2**を全体に回しかけ、再びふたをして約2分蒸す
- 6 目盛を「切」に合わせ、ふたを取り、バターを入れて余熱で溶かす

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。

## 子供とスタンバイ。

<子供と一緒に作るレシピ>

仕事も早く終わり、  
家族みんなで過ごす本日の夕食。

「今日は何を食べたい？」と聞いたら  
「僕も作りたい！」という息子。

いつもよりも美味しく感じたのは、  
一緒に作る嬉しさ楽しさが、  
隠し味だったのかもしれない。

子供との時間を  
特別な時間に。

STAN.で  
子供とスタンバイ。





RECIPE

13

和風  
あんかけ  
煮込み  
ハンバーグ

和風のとろとろあんかけでご飯との相性も抜群。

材料 4人分

玉ねぎ(みじん切り) 1/2 個

エリンギ…………… 100g  
しめじ…………… 100g  
えのきたけ…………… 100g  
生しいたけ…………… 4 枚

合びき肉…………… 400g  
卵(溶く)…………… M 寸 2 個  
パン粉…………… 50g  
**A** 牛乳…………… 大さじ 3  
ねりがらし…………… 小さじ 1  
塩…………… 小さじ 1/2  
ナツメグ…………… 少々

サラダ油…………… 適量

**B** だし汁…………… 800mL  
しょうゆ…………… 大さじ 1  
みりん…………… 大さじ 1

**C** 水…………… 50mL  
片栗粉…………… 大さじ 2  
(水に溶かす)

大根おろし…………… 適量

(水気を切ったもの)  
かいわれ大根…………… 適量

つくり方

予熱目盛 170

料理目盛 170

- ① 玉ねぎは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。あら熱をとり、水気を切る
- ② エリンギは食べやすい大きさの薄切りにする。しめじは石づきを取る。えのきたけは根元を切り、半分の長さにする。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする
- ③ ①と**A**を合わせ、粘りが出るまでよく混ぜ、8等分にする
- ④ ③を両手で交互に打ち付けて空気を抜き、小判型に形を整えて中央を少しくぼませる
- ⑤ 目盛を**170**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、サラダ油を薄くひき、④を入れて両面に焼き色がつくまで焼く
- ⑥ ②と**B**を入れ、ふたをして約10分煮る
- ⑦ ふたを取って余分なアクを取り、ハンバーグを裏返して約15分煮る(両面に味をしみ込ませるため、時々裏返してください。)
- ⑧ 目盛を「切」に合わせ、器にハンバーグを取り出す
- ⑨ プレートに混ぜ合わせた**C**を入れて混ぜ、目盛を**170**に合わせ、約3分加熱してあんを作る
- ⑩ ⑧に⑨をかけ、盛りつける  
(お好みで大根おろしとかいわれ大根を添えてください。)

・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。  
・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。  
・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。



RECIPE

14

ごろごろお肉の  
ぼっかけ焼きそば

ぼっかけ（牛すじとこんにゃくの煮込み）をからめた神戸のご当地焼きそば。

材料 4人分

牛すじ肉…………… 400g

こんにゃく…………… 1枚(250g)  
(約1.5cm角に切る)

**A** だし汁…………… 400mL  
酒…………… 150mL  
みりん…………… 120mL

しょうゆ…………… 大さじ 4

キャベツ（一口大に切る）… 4枚  
中華めん（太麺・蒸し）… 4玉(600g)  
ごま油…………… 大さじ 1/2  
焼きそばソース…………… 大さじ 2

青ねぎ（小口切り）…………… 適量  
卵黄…………… 適量

つくり方

予熱目盛

-

料理目盛

140→220

- ① 牛すじ肉は肉叩き（またはめん棒）などで全体をまんべんなく叩く
- ② 鍋に水2L(分量外)を入れ、強火で加熱する。沸とうすれば、肉を入れる。約1分後、ざるに上げ、流水で軽く洗う。水気を切り、約2.5cm幅に切る
- ③ プレートに②と**A**を入れてふたをする
- ④ 目盛を**140**に合わせ、約30分煮る
- ⑤ ふたを取り、しょうゆを入れて混ぜる。時々混ぜながら、汁気がなくなるまで約10分煮る
- ⑥ キャベツを入れ、混ぜながら軽く炒める
- ⑦ 目盛を**220**に合わせ、中華めんのごま油を入れ、約2分炒める
- ⑧ 焼きそばソースをかけて、約3分炒める  
(お好みで青ねぎと卵黄を添えてください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。
- ・このレシピは、予熱は必要ありません。



RECIPE

15

# 3種のミニ お好み焼き

ミニサイズがかわいいお好み焼きを3種の具で。

材料 12枚分 (3種類・各4枚)

つくり方

予熱目盛 200

料理目盛 200

<生地>

|              |       |
|--------------|-------|
| 薄力粉          | 200g  |
| だし汁          | 200mL |
| 卵            | M寸2個  |
| <b>A</b> 天かす | 大さじ4  |
| 紅しょうが(みじん切り) | 20g   |
| 山いも(すりおろす)   | 100g  |
| 青ねぎ(小口切り)    | 1本    |

キャベツ(粗みじん切り) 400g

● 豚玉(4枚分)

|                 |      |
|-----------------|------|
| 生地              | 1/3量 |
| 豚薄切り肉(約5cm幅に切る) | 40g  |

● シーフード(4枚分)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 生地                      | 1/3量 |
| 冷凍シーフードミックス             | 60g  |
| (解凍して水気を切り、食べやすい大きさに切る) |      |

● もちチーズ(4枚分)

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 生地                    | 1/3量 |
| ピザ用チーズ                | 40g  |
| もち(約5mm幅にしたものを3等分に切る) | 40g  |

サラダ油 適量

お好み焼きソース 適量

青のり・かつお節 適量

① **A**をよく混ぜ合わせ、さらにキャベツを入れて混ぜ、生地を作る

② 生地を3等分にする。シーフード・もちチーズの生地には具をそれぞれ混ぜ合わせる

③ 目盛を**200**に合わせ、予熱する。約5分後、プレートが熱くなれば、サラダ油を薄くひき、②を円形(直径約10cm)にのせる。豚玉の生地の上には豚肉を広げてのせる(一度に6枚焼けます。)

④ 片面に火が通ったら、裏返してふたをして焼く。残りの6枚も同様に調理する

(お好み焼きソースを塗り、お好みで青のり・かつお節をかけてください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。



RECIPE

# 16 羽根つきジューシーぎょうざ

包むのも楽しいひとときに。

材料 32 個分

|          |               |         |
|----------|---------------|---------|
| <b>A</b> | 豚ひき肉……………     | 150g    |
|          | キャベツ (みじん切り)  | 120g    |
|          | にら (みじん切り) …… | 70g     |
|          | しょうゆ……………     | 大さじ 1   |
|          | ごま油……………      | 大さじ 1/2 |
|          | しょうが (すりおろし)  | 小さじ 1   |
|          | 塩・こしょう……………   | 少々      |

ぎょうざの皮…………… 32 枚

薄力粉…………… 大さじ 1  
 水…………… 50mL  
 湯…………… 250mL

サラダ油…………… 適量

酢…………… 適量  
 しょうゆ…………… 適量  
 ラー油…………… 適量

つくり方

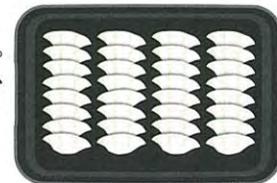
予熱目盛

200

料理目盛

200

- ① **A** を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる
- ② ぎょうざの皮に ① をのせ、皮のふちに水 (分量外) をつけて二つ折りにし、ひだを寄せて閉じる
- ③ 薄力粉に水を入れてよく混ぜ、湯を少しずつ加えて混ぜる
- ④ 目盛を **200** に合わせ、予熱する。約 5 分後、プレートが熱くなれば、サラダ油を薄くひき、ぎょうざを並べる
- ⑤ ③ を入れ、ふたをする。水分がなくなる (パチパチと音がする) まで約 10 分焼く  
 (お好みで酢・しょうゆ・ラー油などをつけてお召し上がりください。)



- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。

## 休日のスタンバイ。

〈おうちカフェ、スイーツ〉

久しぶりに家でゆっくりする休日。

こここのところバタバタしていた妻に  
深呼吸してもらおう。

そんな思いで、  
甘いものが好きな妻のために作ったスイーツ。  
天気も良くて、まるでカフェみたいだね。  
と笑顔の妻。

いつもの休日を  
特別な休日に。

STAN.で  
休日のスタンバイ。





RECIPE

17

# チョコバナナ ブラウニー

オーブンや型がなくても簡単に作れる、本格的なブラウニー。

材料 プレート1枚分

|                        |            |
|------------------------|------------|
| バナナ                    | 1本         |
| <b>A</b> ミルクチョコレート(割る) | 200g       |
| バター(無塩)                | 30g        |
| 牛乳                     | 150mL      |
| 卵(溶く)                  | M寸2個(100g) |
| 砂糖                     | 大さじ2       |
| ブランデー                  | 大さじ1       |
| <b>B</b> ホットケーキミックス    | 150g       |
| ココアパウダー(無糖)            | 大さじ3       |
| くるみ                    | 30粒(約90g)  |
| 粉糖                     | 適量         |

つくり方

予熱目盛

140

料理目盛

140

- ① ボウルにバナナを入れ、フォークなどでピューレ状になるまでつぶす
- ② 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約2分加熱し、熱いうちに混ぜる
- ③ ①に卵と砂糖を入れて混ぜる
- ④ ③に②・ブランデー・**B**の順に入れ、その都度よく混ぜる
- ⑤ 目盛を**140**に合わせ、予熱する。約10分後、プレートが熱くなれば、生地を全体に流し入れ、くるみを等間隔にのせる(予熱は必ず10分以上行ってください。)
- ⑥ ふたをして、約5分加熱する
- ⑦ 目盛を「切」に合わせ、ふたをしたまま余熱で約10分蒸らす(竹串をさして生の生地がついてこなければできあがりです。)
- ⑧ 付属のヘラで好みの大きさに切り分ける(あら熱がとれたら、お好みで粉糖をまぶしてください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。

RECIPE

18

## ハワイアンパンケーキ

生地が薄めでもちもちとした食感が特長の、ハワイアンスタイルのパンケーキ。

材料 8 枚分

バター（無塩）…………… 20g

卵 …………… M寸2個(100g)  
牛乳 …………… 70mL  
A ヨーグルト（無糖）… 100g  
ホットケーキミックス 200g

ホイップクリーム…………… 適量  
お好みのフルーツ…………… 適量  
マカダミアナッツ（刻む）… 適量

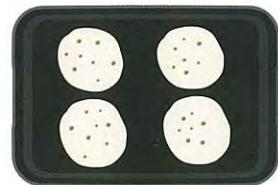
粉糖 …………… 適量  
ミント …………… 適量

つくり方

予熱目盛 140

料理目盛 140

- 1 耐熱容器にバターを入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で約30秒加熱して溶かす
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、1を入れて軽く混ぜて生地を作る
- 3 目盛を140に合わせ、予熱する。約10分後、プレートが熱くなれば、生地を円形（直径約10cm）に流し入れる（一度に4枚焼けます。）  
（予熱は必ず10分以上行ってください。）
- 4 表面にポツポツと穴が空いてきたら裏返し、約3分焼いて取り出す。残りの4枚も同様に調理する
- 5 お皿にパンケーキを並べ、あら熱がとれたら、ホイップクリームをのせてフルーツやナッツを添える  
（お好みで粉糖をまぶし、ミントを添えてください。）



# 19 フレンチトースト

弱火でじっくりと焼くので、  
ふんわりとした食感に。

材料 4人分

食パン (角型5枚切り)..... 4枚

**A** 卵..... M寸4個(200g)  
牛乳..... 500mL  
砂糖..... 大さじ3  
バニラエッセンス..... 少々

バター (無塩)..... 20g

アイスクリーム..... 適量  
お好みのフルーツ..... 適量  
ミント..... 適量  
はちみつ..... 適量

つくり方

予熱目盛 140

料理目盛 140

- ① バットによく混ぜた**A**を入れて食パンを浸し、冷蔵庫に約1時間置く(30分後に裏返し、両面を浸す)
- ② 目盛を**140**に合わせ、予熱する。約10分後、プレートが熱くなれば、バターを入れて溶かし、**1**を入れ、焼き色がつくまで焼く  
(予熱は必ず10分以上行ってください。)
- ③ 裏返してふたをし、約5分加熱する  
(お好みでアイスクリームやフルーツ・ミントを添え、はちみつをかけてお召し上がりください。)

- ・調理中はふたやふたつまみが熱くなっているので、やけどに注意してください。
- ・ふたを取るときは、ミトンなどを使ってください。
- ・ふた裏面についた水滴が落ちることがありますので、ふたを取るときは注意してください。

# 20 栗と抹茶のどら焼き

温かいお茶とともに至福のひとつときを。

材料 4個分(8枚)

**A** 卵..... M寸1個(50g)  
水..... 50mL  
はちみつ..... 大さじ1/2  
みりん..... 大さじ2

**B** ホットケーキミックス 100g  
抹茶..... 小さじ1/2

栗の甘露煮..... 4粒  
つぶあん..... 120g

つくり方

予熱目盛 140

料理目盛 140

- ① ボウルに**A**を入れてよく混ぜ、**B**を入れて軽く混ぜる。約30分休ませて生地を作る
- ② 栗を角切りにし、つぶあんと合わせて混ぜ、4等分にする
- ③ 目盛を**140**に合わせ、予熱する。約10分後、プレートが熱くなれば、生地を円形(直径約8cm)に流し入れる(一度に4枚焼けます。)  
(予熱は必ず10分以上行ってください。)
- ④ 表面にポツポツと穴が空いてきたら裏返し、約2分焼いて取り出す。残りの4枚も同様に調理する
- ⑤ 生地2枚で、**2**をはさむ

