



## COOKING PAN RECIPE BOOK



© Disney  
Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.

### クッキングパン EA-MC20P型 レシピブック

#### お客様ご相談センター

 **0570-011874**

ナビダイヤル<sup>®</sup> 市内通話料金でご利用いただけます

受付時間 9:00～17:00

月曜日～金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

- 携帯電話・PHS・IP電話など(ナビダイヤルが利用できない電話)でのお問い合わせ……………Tel (06)6356-2451
  - ファクシミリでのお問い合わせ……………Fax (06)6356-6143
- 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。

〒530-0043 大阪市北区天満1丁目19番9号

お客様からご提供いただく「お名前・ご住所・電話番号など」は、製品のアフターサービスおよびその後の安全点検活動のために利用させていただきます場合がございますのでご了承ください。

象印マホービン株式会社

## もくじ

- 調理をはじめる前に . . . . . 3

### プーさんの焼き型プレートを使って

- プレーンケーキ . . . . . 4
- 全粒粉ケーキのかぼちゃサラダサンド . . . . . 5
- にんじんケーキ . . . . . 6
- チョコ&ナッツケーキ . . . . . 7
- はちみつりんごケーキ . . . . . 8

### 平面プレートを使って

- はちみつと木の実のリッチトースト . . . . . 9
- きのこと栗のクリームマカロニ . . . . . 10
- レモンと野菜の鶏肉蒸し . . . . . 11

## ご注意とお願い

### ご注意

- 調理中、調理終了後はプレートが熱くなっています。取り出すときは、ミトンなどを使ってください。
- ケーキを調理する際にバターが分離して焼きムラができることがありますので、混ぜ合わせた生地をすぐに調理してください。それでも焼きムラが気になる場合はバターの量を減らすか抜いてください。



### お願い

- プレス・ターナー&ピックは付属のもの以外は使わないでください。
- プレス・ターナー&ピックを加熱中のプレートの上に放置しないでください。(変形・変色の原因になります。)

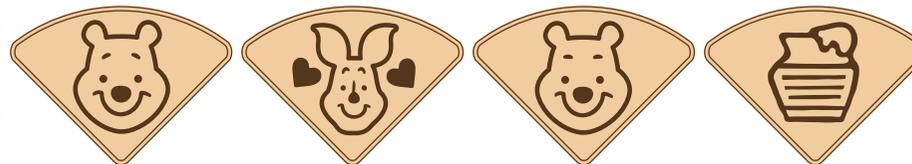
## 調理をはじめる前に

### ■ プレス・ターナー&ピックについて (使用例)

プレス	ターナー&ピック	
 <p>調理物を押さえるときに使います。</p>	 <p>ピックは調理物の端を持ち上げるときに使います。</p>	 <p>ターナーは調理物を裏返すときに使います。</p>
<p>使用例</p>  <p>軽く押さえる</p>	<p>使用例</p>  <p>持ち上げる</p>	<p>使用例</p>  <p>裏返す</p>
<p>ケーキなどの2つの生地を合わせ、プレスで軽く押さえることできれいに仕上がります。</p>	<p>ピックを使うことで調理物を持ち上げやすくなります。</p> <p>小さめのターナーなので、プーさんの焼き型プレートなどでは調理物を簡単に裏返すことができます。</p>	

### ■ プーさんの焼き型プレートについて

プーさんの焼き型プレートを使うと、プーさんたちのかわいい絵柄がつかまります。



© Disney  
Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.

- 各メニューの料理写真は盛りつけ例です。また、ケーキの焼き上がりは写真と異なることがあります。
- このレシピブックで使用している計量単位 ● 大さじ=15mL ● 小さじ=5mL

プーさんの焼き型プレートを使って

## プレーンケーキ

プーさんたちの絵柄がかわいいケーキです。  
はちみつがほんのり香るヨーグルトクリームを添えてお楽しみください。



### 材料 (4枚分)

薄力粉	40g
<b>A</b> ベーキングパウダー	小さじ½
卵	M寸1個
牛乳	40mL
<b>B</b> 無塩バター (溶かす)	10g
砂糖	大さじ1
塩	少々
はちみつ	適量
好みのフルーツ	適量

### ■ はちみつヨーグルトクリーム

ヨーグルト (無糖)	50g
生クリーム	50mL
<b>C</b> はちみつ	大さじ½
砂糖	大さじ1

### つくり方

- C**を少しもったりとするまで泡立て、はちみつヨーグルトクリームを作る
- A**は合わせてふるい、**B**は泡立て器でよく混ぜる
- B**に**A**を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせ、生地を作る
- プーさんの焼き型プレートを本体に載せ、温度調節レバーを**180**に合わせ、ふたをしないで約10分予熱する
- 生地を¼量を手前の2つの型に、均等に入れる (目安として1つの型に大さじ1強を入れる)
- 生地の上にポツポツと穴があき、まわりが固まりはじめたら奥の2つの型に¼量の生地を均等に入れ、1分~1分30秒焼く
- 手前の生地が乾いてきたら、奥の生地に返してのせ、プレスで軽く押さえて形を整える
- 良い焼き色になるまで1分~1分30秒焼く
- 残りの生地も**5**~**8**の手順で焼く
- はちみつやお好みのフルーツ、はちみつヨーグルトクリームを添える

プーさんの焼き型プレートを使って

## 全粒粉ケーキのかぼちゃサラダサンド

素朴な全粒粉のケーキに、はちみつ入りのかぼちゃサラダを合わせれば、栄養たっぷりの朝食に。



### 材料 (2個分)

全粒粉	20g
<b>A</b> 薄力粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵	M寸1個
牛乳	40mL
<b>B</b> 無塩バター (溶かす)	10g
砂糖	大さじ1
塩	少々
リーフレタス	2枚

### ■ かぼちゃサラダ

かぼちゃ	100g
玉ねぎ	20g
レーズン (刻む)	10g
<b>C</b> マヨネーズ	大さじ1
はちみつ	大さじ½
塩	少々

### つくり方

- かぼちゃは皮をむいて約1cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3~4分加熱し、熱いうちにマッシャーなどでしっかりとつぶす
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらしたあと、水気を切る
- 1**のあら熱をとったあと、**2**と**C**を加えて混ぜ、かぼちゃサラダを作る
- A**は合わせてふるい、**B**は泡立て器でよく混ぜる
- B**に**A**を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせ、生地を作る
- プーさんの焼き型プレートを本体に載せ、温度調節レバーを**160**に合わせ、ふたをしないで約10分予熱する
- 生地を¼量を手前の2つの型に、均等に入れる (目安として1つの型に大さじ1強を入れる)
- 生地の上にポツポツと穴があき、まわりが固まりはじめたら奥の2つの型に¼量の生地を均等に入れ、1分~1分30秒焼く
- 手前の生地が乾いてきたら、奥の生地に返してのせ、プレスで軽く押さえて形を整える
- 良い焼き色になるまで1分~1分30秒焼く
- 残りの生地も**7**~**10**の手順で焼く
- 焼き上がったケーキの上にリーフレタスとかぼちゃサラダをのせてはさむ

プーさんの焼き型プレートを使って

## にんじんケーキ

レーズンがアクセントのにんじんケーキです。  
レモンカスタードクリームと一緒に楽しみください。



### 材料 (4 枚分)

薄力粉	40g
A ベーキングパウダー	小さじ½
卵	M寸1個
にんじんジュース	40mL
B 無塩バター (溶かす)	10g
砂糖	大さじ1
塩	少々
レーズン (刻む)	10g

### レモンカスタードクリーム

薄力粉	大さじ1
C 砂糖	大さじ3
卵	M寸1個
牛乳	100mL
無塩バター	10g
レモン汁	大さじ1~1½
生クリーム	50mL

### つくり方

- ① なべに C を入れてよく混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。中火にかけて、焦がさないように混ぜ続け、つやが出て、とろみが出れば無塩バター・レモン汁を加えて混ぜ合わせる
- ② ①のあら熱をとったあと、泡立てた生クリームを加え、少しもったりとするまで混ぜ合わせ、レモンカスタードクリームを作る
- ③ A は合わせてふるい、B は泡立て器でよく混ぜる
- ④ B に A を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせ、レーズンを加えて生地を作る
- ⑤ プーさんの焼き型プレートを本体に載せ、温度調節レバーを 160 に合わせ、ふたをしなくて約10分予熱する
- ⑥ 生地を¼量を手前の2つの型に、均等に入れる (目安として1つの型に大さじ1強を入れる)
- ⑦ 生地表面にポツポツと穴があき、まわりが固まりはじめたら奥の2つの型に¼量の生地を均等に入れ、約2分焼く
- ⑧ 手前の生地表面が乾いてきたら、奥の生地に戻してのせ、プレスで軽く押さえて形を整える
- ⑨ 良い焼き色になるまで約2分焼く
- ⑩ 残りの生地も ⑥~⑨ の手順で焼く
- ⑪ レモンカスタードクリームを添える

プーさんの焼き型プレートを使って

## チョコ&ナッツケーキ

みんな大好きなチョコ&ナッツケーキ。  
チョコチップとくるみの食感をお楽しみください。



### 材料 (4 枚分)

薄力粉	40g
A ココアパウダー	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ½
卵	M寸1個
牛乳	50mL
B 無塩バター (溶かす)	10g
砂糖	大さじ1
C チョコチップ	10g
くるみ (刻む)	10g

### つくり方

- ① A は合わせてふるい、B は泡立て器でよく混ぜる
- ② B に A を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせ、C を加えて生地を作る
- ③ プーさんの焼き型プレートを本体に載せ、温度調節レバーを 180 に合わせ、ふたをしなくて約10分予熱する
- ④ 生地を¼量を手前の2つの型に、均等に入れる (目安として1つの型に大さじ1強を入れる)
- ⑤ 生地表面にポツポツと穴があき、まわりが固まりはじめたら奥の2つの型に¼量の生地を均等に入れ、1分~1分30秒焼く
- ⑥ 手前の生地表面が乾いてきたら、奥の生地に戻してのせ、プレスで軽く押さえて形を整える
- ⑦ 良い焼き色になるまで1分~1分30秒焼く
- ⑧ 残りの生地も ④~⑦ の手順で焼く

プーさんの焼き型プレートを使って

## はちみつりんごケーキ

はちみつとシナモンの香りがいっぱいのりんごケーキです。



### 材料 (4枚分)

りんご	50g
はちみつ	大さじ½
シナモン	少々
A 薄力粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵	M寸1個
B 牛乳	40mL
無塩バター(溶かす)	10g
砂糖	大さじ1

つくり方

- りんごは皮をむいて約5mm角に切り、はちみつと共に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、水気を切ってシナモンをふる
- Aは合わせてふるい、Bは泡立て器でよく混ぜる
- BにAを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせ、①を加えて生地を作る
- プーさんの焼き型プレートを本体に載せ、温度調節レバーを「160」に合わせ、ふたをしないで約10分予熱する
- 生地の¼量を手前の2つの型に、均等に入れる(目安として1つの型に大さじ1強を入れる)
- 生地の表面にポツポツと穴があき、まわりが固まりはじめたら奥の2つの型に¼量の生地を均等に入れ、約2分焼く
- 手前の生地の表面が乾いてきたら、奥の生地に戻してのせ、プレスで軽く押さえて形を整える
- 良い焼き色になるまで約2分焼く
- 残りの生地も⑤~⑧の手順で焼く

平面プレートを使って

## はちみつと木の実のリッチトースト

弱火でじっくり焼くのでふんわりとした食感に。甘さ控えめなので、はちみつやアイスを添えてお召し上がりください。



### 材料(2人分)

山型食パン(5枚切り)	2枚
卵	M寸2個
A 牛乳	200mL
砂糖	小さじ1
B 香草エッセンス	少々
無塩バター	20g
アイスクリーム(市販品)	適量
ミント	適量
はちみつ	適量
ミックスナッツ(粗く刻む)	適量

つくり方

- 山型食パンは4等分に切る
- バットなどに①とよく混ぜ合わせたAを入れ、Aの液がなくなるまで両面を浸す
- 平面プレートを本体に載せ、温度調節レバーを「160」に合わせ、ふたをしないで約10分予熱する
- ③にバターの半量を入れて溶かし、②の4切れを入れる
- 良い焼き色になるまで約4分焼き、裏返して約4分焼く
- 残りの4切れも④~⑤の手順で焼く
- アイスクリームを添え、ミントを飾る
- はちみつやミックスナッツを添える

平面プレートを使って

## きのこ栗のクリームマカロニ

たっぷりのきのこ栗で森の味覚を満喫。  
お好みでプーさんの大好きなはちみつをかけてお召上がりください。



### 材料(4人分)

マカロニ	100g
エリンギ	50g
まいたけ	50g
しめじ	50g
えのきだけ	50g
甘栗(皮むきタイプ)	50g
アスパラガス	50g
バター	15g
シーフードミックス	150g
薄力粉	30g
牛乳	200mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ナツメグ	少々
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	80g
栗の甘露煮	適量

つくり方

- マカロニはゆでておく
  - きのこ類は食べやすい大きさに、甘栗は2等分、アスパラガスは4等分に切る
  - 平面プレートを本体に載せ、温度調節レバーを**230**に合わせ、ふたをしないで約10分予熱する
  - 3**にバターを入れて溶かし、**2**を入れて軽く炒める
  - 4**にシーフードミックスを入れて炒め、薄力粉を全体にふりかけて、粉気がなくなるまで炒める
  - 5**に**A**と**1**を加えて混ぜ合わせ、ピザ用チーズと栗の甘露煮をのせ、ふたをする
  - 温度調節レバーを**160**にして、余熱でチーズを溶かす
- ◆お好みではちみつ(分量外)をかけてお召上がりください。

平面プレートを使って

## レモンと野菜の鶏肉蒸し

たっぷりの野菜と鶏ひき肉を蒸し焼きにします。  
お好みでレモン汁をかけてお召上がりください。



### 材料(4人分)

さつまいも	300g
キャベツ	150g
レモン	1/2個
鶏ひき肉	300g
枝豆(正味・ゆでたもの)	20g
にんじん(みじん切り)	20g
玉ねぎ(みじん切り)	20g
薄口しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
はちみつ	大さじ1/2
バター	15g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2

つくり方

このレシピは、予熱は必要ありません。

- さつまいもは皮をむいて約1cm厚さに切り、水にさらす
- キャベツは食べやすい大きさに切る
- レモンは洗って皮をむかずに約5mm厚さの輪切りにする
- A**を粘りが出るまでよく混ぜる
- B**を耐熱容器に入れてラップをせずに電子レンジ(500W)で約40秒加熱し、よく混ぜる
- 平面プレートを本体に載せ、水気を切った**1**を並べ、**4**を上のにのせ、プレスで押さえて平らに形を整える
- 6**の上に**2**をのせ、ふたをする
- 温度調節レバーを**160**に合わせ、約20分加熱する
- ふたを取り、**3**をのせ、**5**をまわしかけ、再びふたをして約2分加熱する

◆お好みでレモン汁(分量外)をかけてお召上がりください。