



COOKING PAN RECIPE BOOK



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 ☎(06)6356-2451

クッキングパン
EA-MS30 型
レシピブック

EA-MS30 型 © (B) (A)



丸フラットプレートを使って

朝食セット	4
スパニッシュオムレツ	5
ハッシュドポテト	6
和風ライスバーガー	7
ハンバーグ	8
お好み焼き	9
ぎょうざの皮のプチピザ	10
おつまみ4種	11
今川焼き	12
アップルケーキ	13

ワッフルプレートを使って

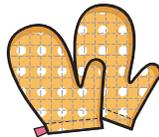
アメリカンワッフル	14
デコレーションワッフル	
■チョコバナナワッフル	15
■マンゴーワッフル	15
小松菜ワッフル	16
トマト&ツナワッフル	17
かぼちゃワッフル	18
チョコ&ナッツワッフル	19
抹茶ワッフル	20
ワッフルサンド	
■フルーツワッフルサンド	21
■ささみ&大葉ワッフルサンド	21

平面プレートを使って

そば粉のハム&エッグガレット	22
パエリア	23

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。



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。)
- 写真は盛りつけ例です。



プレス・ターナー&ピックについて

プレス	使用例	
		
調理物を押さえるときに使います。	プレスで押さえることでハンバーグなどの形をきれいに整えます。	ワッフルなどの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。

ターナー&ピック	使用例	
		
ターナーは調理物を裏返すときに使います。ピックは調理物の端を持ち上げるときに使います。	小さめのターナーなので、丸フラット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。	ピックを使うことで調理物を持ち上げやすくなります。

このレシピブックで使用している計量単位

- 大さじ1杯=15mL ●小さじ1杯=5mL



丸フラットプレートを使って

朝食セット

丸フラットプレートなら複数のおかずを一度に調理できるので朝食の準備やお弁当作りなどで忙しい朝にも便利です。

材料(1人分)

- ウインナー
ウインナー(切り目を入れる)……………2本
パプリカ(型で抜く)……………適量
- 目玉焼き
卵……………M寸1個
塩・こしょう……………少々
- きのこのバターソテー
しめじ……………20g
A バター……………5g
しょうゆ……………小さじ¼
- ゆで野菜
B アスパラガス(5cm幅に切る)……………1本
水……………大さじ2
塩……………少々
サラダ油……………適量

つくり方

- 1 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- 2 3つの穴に薄く油をひく(ゆで野菜の穴には油をひきません。)
- 3 油をひいた穴にウインナーを入れ、焼き色がついたらパプリカを入れる
- 4 別の穴に卵を割り入れる
- 5 油をひいた残りの穴に**A**を入れて軽く混ぜ、油をひいていない穴に**B**を入れて、約2分ふたをする
- 6 ふたを取り、目玉焼き以外は軽く混ぜ、目盛を**切**にして取り出す
- 7 再びふたをして、目玉焼きが好みの固さになったら取り出し、塩・こしょうをふる



丸フラットプレートを使って

スパニッシュオムレツ

スペインの丸形オムレツが簡単に作れます。具だくさんのオムレツです。

材料(4個分)

- 玉ねぎ……………中¼個
- じゃがいも……………50g
- ピーマン……………1個
- ウインナー……………2本
- 卵……………M寸2個
- A 牛乳……………大さじ2
- ピザ用チーズ……………10g
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………適量
- ケチャップ……………適量

つくり方

◆このレシピは、予熱は必要ありません。

- 1 玉ねぎとじゃがいもはみじん切りにする。ピーマンは1cm角に、ウインナーは1cm幅に切る
- 2 **A**をよく混ぜ合わせ、**1**を加えて混ぜる
- 3 丸フラットプレートを本体に載せ、薄く油をひき、**2**をそれぞれの穴に入れてふたをする
- 4 目盛を**140**に合わせ、約8分焼き、裏返して再びふたをして約5分焼く

◆お好みでケチャップをかけてください。



丸フラットプレートを使って

ハッシュドポテト

じゃがいもとさつまいもを細かく刻み、
付属のプレスで丸形に作れます。

材料(4個分(2種類・各2個))

●じゃがいも

じゃがいも…………… 中1個(約100g)
薄力粉…………… 大さじ1
A 塩・こしょう…………… 少々
パセリ(刻む)…………… 適量

●さつまいも

さつまいも…………… ½本(約100g)
薄力粉…………… 大さじ1
B はちみつ…………… 小さじ1
黒ごま…………… 少々
サラダ油…………… 適量

つくり方

- 1 じゃがいもは皮をむき、みじん切りにして水にさらす
 - 2 さつまいもはよく洗い、皮をむかずにみじん切りにし、Bを加えてよく混ぜ、2等分する
 - 3 ①の水気を切り、Aと混ぜ合わせ、2等分する
 - 4 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を180に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
 - 5 薄く油をひき、②と③をそれぞれの穴に入れ、プレスで押さえて形を整える
 - 6 約5分焼き、裏返して再びプレスで押さえ、ふたをして約5分焼く
- ◆ お好みでじゃがいもにはパセリを飾ってください。

丸フラットプレートを使って

和風ライスバーガー

付属のプレスを使うとごはんのバンズができます。
しっかりと味つけしたきんぴらと鶏肉が具の和風ライスバーガーです。



材料(2個分)

●ライスバンズ

ご飯…………… 300g(お茶碗約2杯分)
しょうゆ…………… 大さじ1
サラダ油…………… 適量

●具

鶏もも肉(厚めのそぎ切り)…………… 100g
しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ½
A 砂糖…………… 大さじ½
みりん…………… 小さじ½
B ごぼう(5cm幅のせん切り)…………… 30g
赤パプリカ(細切り)…………… 20g
しょうゆ…………… 小さじ1
C 酒…………… 小さじ½
砂糖…………… 小さじ½
サラダ油…………… 適量
リーフレタス…………… 2枚

つくり方

- 1 ご飯は4等分にして丸める

つくり方

- 2 鶏もも肉をよく混ぜたAに約5分漬け込み、汁気を切って2等分する
- 3 ごぼうは酢水にさらして水気を切る
- 4 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を200に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- 5 薄く油をひき、①をそれぞれの穴に入れ、水をつけたプレスで押さえて形を整える
- 6 約3分焼き、しょうゆを塗って裏返し、再びプレスで押さえる
- 7 約4分焼き、しょうゆを塗り、目盛を切にして取り出す(キッチンペーパーなどで軽く穴をふく)
- 8 再び目盛を160に合わせ、薄く油をひく
- 9 2つの穴に2等分したB、残りの穴に②をそれぞれ入れて炒める
- 10 BにCを加えて炒め、火が通ったら取り出す
- 11 7のバンズに適当な大きさにちぎったリーフレタス、⑩のきんぴら、鶏もも肉を挟む



丸フラットプレートを使って

ハンバーグ

付属のプレスを使えば簡単に丸形が作れます。
かわいいミニハンバーグができてあがります。

材料(8個分)

合びき肉	220g
玉ねぎ(みじん切り)	中1個
卵	M寸2個
パン粉	40g
A 牛乳	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
ねりからし	小さじ1
塩	小さじ¼
ナツメグ	少々
サラダ油	適量
野菜・スライスチーズなど	適量

つくり方

- ① **A**を粘りが出るまでよく混ぜ、8等分にして丸める
 - ② 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を**200**に合わせ、ふたをしなくて約7分予熱する
 - ③ 薄く油をひき、①の4個分をそれぞれの穴に入れ、プレスで押さえて形を整える
 - ④ 約2分焼き、裏返して目盛を**180**に合わせ、ふたをして約4分焼く
 - ⑤ 再び目盛を**200**に合わせ、残りの4個分も③～④の手順で焼く
- ◆ お好みで野菜やスライスチーズなどを飾ってください。

丸フラットプレートを使って

お好み焼き

ミニサイズのお好み焼きです。山いもを入れるとふんわりと仕上がります。
お好みのトッピングでお楽しみください。

材料(8枚分(4種類・各2枚))

生地

薄力粉	100g
だし汁	100mL
卵	M寸1個
A 天かす	大さじ2
紅しょうが(みじん切り)	10g
山いも(すりおろす)	50g
青ねぎ(小口切り)	1本
キャベツ(みじん切り)	200g

豚玉

生地	¼量
豚薄切り肉(5cm幅に切る)	1枚

シーフード

生地	¼量
シーフードミックス(大きい具材は切る)	60g

トマトベーコン

生地	¼量
B ミニトマト(8等分に切る)	2個
ケチャップ	小さじ2
ベーコン(5cm幅に切る)	1枚

もちチーズ

生地	¼量
C ピザ用チーズ	20g
もち(5mm幅にしたものを3等分に切る)	20g
サラダ油	適量
お好み焼きソース	適量
かつお節・青のり	適量

つくり方

- ① **A**をよく混ぜ合わせ、さらにキャベツを加えて混ぜる
 - ② ①を4等分し、**B**と**C**はそれぞれ混ぜ合わせる
 - ③ 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしなくて約7分予熱する
 - ④ 薄く油をひき、2等分にした生地をそれぞれの穴に入れる
 - ⑤ ④にそれぞれの具をのせ、約3分焼く
 - ⑥ 裏返し、ふたをして約5分焼く
 - ⑦ 残りの4枚分も④～⑥の手順で焼く
- ◆ お好みでお好み焼きソース・かつお節・青のりをかけてください。



ぎょうざの皮のプチピザ

丸フラットプレートでできる楽しくておいしいパーティーメニューです。

材料(8枚分(4種類各2枚))

ぎょうざの皮…………… 8枚
 ピザソース…………… 40g
 サラダ油…………… 適量

●ウインナーピザ

ウインナー…………… 1本
A ピーマン…………… 5g
C ピザ用チーズ…………… 20g

●ツナコーンピザ

ツナ缶(油を切る)…………… 10g
B コーン…………… 20g
B ピザ用チーズ…………… 20g
 パセリ(刻む)…………… 適量

●えびマヨピザ

C えび…………… 2尾
 玉ねぎ…………… 10g
 マヨネーズ…………… 適量

●マルゲリータ

ミニトマト…………… 2個
 モッツアレラチーズ…………… 40g
 バジルの葉…………… 2枚

つくり方

- ウインナーは斜め薄切りにし、ピーマン・ミニトマトは輪切りにする
- えびは殻と背わたを取り、薄く2枚に切り分ける。玉ねぎは薄切りにする
- 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を**140**に合わせ、ふたをしなくて約7分予熱する
- 薄く油をひき、それぞれの穴にぎょうざの皮を敷く
- ぎょうざの皮の表面にまんべんなくピザソースを塗り、**A**～**C**とミニトマトをそれぞれのせる
- ふたをして約3分焼いたあと、ふたを取り、ミニトマトの上にモッツアレラチーズをのせる。えびにマヨネーズをかけて再びふたをして約5分焼く
- 残りの4枚分も**4**～**6**の手順で焼く
- ツナコーンピザにはパセリ、マルゲリータにはバジルの葉をのせる



おつまみ4種

丸フラットプレートだから、違う味のおつまみが同時に作れます。

材料(1回分)

●鶏のレモン炒め

鶏もも肉…………… 50g
 レモン…………… 輪切り1枚
 塩・こしょう…………… 少々

●豚キムチ

キムチ…………… 30g
 豚薄切り肉(5cm幅に切る)…………… 1枚
A しょうゆ…………… 小さじ1
A 酒…………… 小さじ1
 青ねぎ(小口切り)…………… 適量

●にんにくのオリーブオイル炒め

B にんにく(皮をむく)…………… ½個
B オリーブ油…………… 大さじ1
 塩・こしょう…………… 少々

●バターコーン

コーン…………… 40g
 バター…………… 10g

つくり方

- 鶏もも肉は一口大に切り、レモンは8等分に切る
- 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしなくて約7分予熱する
- 1つの穴に鶏もも肉を入れて約2分焼き、レモン、塩・こしょうを入れる
- 目盛を**160**に合わせ、1つの穴にキムチ、豚肉、**A**の順に入れる
- 残りの穴に**B**とコーンをそれぞれ入れ、ふたをして約5分焼く
- 目盛を**切**にして、コーンの穴にバターを入れ、余熱で溶かす
- 豚キムチに青ねぎをのせ、にんにくに塩・こしょうをふり、混ぜる



丸フラットプレートを使って

今川焼き

焼きたてアツアツの今川焼きがおうちで楽しめます。

材料 (4個分)

粒あん	120g
A 薄力粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1
B 牛乳	100mL
B 卵	M寸1個
砂糖	大さじ4

つくり方

- ① 粒あんは4等分にして丸め、軽く押さえて平たくする
- ② **A**は合わせてふるい、**B**は泡立て器でよく混ぜる

つくり方

- ③ **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
- ④ 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を**160**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- ⑤ 手前の穴から順に生地を穴の半分まで入れる
- ⑥ 生地の周りにポツポツと穴が空いてきたら、手前の二つの生地に**①**を1個ずつのせて約2分焼く
- ⑦ ターナー&ピックで奥の生地を手前の生地に返してのせ、プレスで軽く押さえて形を整える
- ⑧ とくどき裏返ししながら、両面の焼き色が均等になるように約10分焼く
- ⑨ 残りの生地も**⑤**~**⑧**の手順で焼く



丸フラットプレートを使って

アップルケーキ

りんごを使った型いらずのアップルケーキです。
りんごの甘みがいきた簡単スイーツです。

材料 (4個分)

りんご	中½個
A 薄力粉	50g
A ベーキングパウダー	小さじ½
B 牛乳	大さじ3
B 卵	M寸1個
B 無塩バター (溶かす)	20g
C 砂糖	大さじ3
C 砂糖 (各小さじ1)	小さじ4
C 無塩バター (3gずつ分ける)	12g
生クリーム・砂糖	適量

つくり方

- ① りんごは皮のまま、ヘタと芯を除いたあといちょう切りにし、4等分にする
- ② **A**は合わせてふるい、**B**は泡立て器でよく混ぜる
- ③ **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
- ④ 丸フラットプレートを本体に載せ、目盛を**140**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- ⑤ **C**と**①**をそれぞれの穴に入れ、約6分炒める
- ⑥ **⑤**に生地を上から入れ、しっかり混ぜたあと約6分焼く
- ⑦ 裏返し、ふたをして約5分焼く
- ◆ お好みで泡立てた生クリームを添えてください。



ワッフルプレートを使って
アメリカンワッフル

ベーキングパウダーで膨らませるタイプのワッフルです。
 ハートの形が可愛いワッフルです。

材料 (4枚分)

- 薄力粉……………90g
- A** ベーキングパウダー…………… 小さじ1
- 牛乳…………… 90mL
- 卵…………… M寸1個
- B** 無塩バター (溶かす)…………… 15g
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々
- バター・はちみつ…………… 適量

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、生地を作る
 - ③ ワッフルプレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
 - ④ 生地を半量を奥の型から順に入れる
 - ⑤ 奥の2つの生地の表面が固まり始めたら手前の生地に戻してのせ、プレスで軽く押さえ、形を整える
 - ⑥ ときどき裏返ししながら、両面の焼き色が均等になるように約4分焼く
 - ⑦ 残りの生地も④～⑥の手順で焼く
- ◆ お好みでバターやはちみつを添えてください。

デコレーションワッフル

手づくりワッフルにフルーツやアイスクリームを使って
 デコレーションしましょう。

チョコバナナワッフル



材料 (1皿分)

- アメリカンワッフル (→P.14)…………… 4枚
- 粉糖…………… 適量
- バナナ…………… ½本
- アイスクリーム (市販品)…………… 50g
- チョコレートシロップ…………… 適量
- ローストアーモンド (粗く刻む)…………… 適量
(スライスアーモンドでも可)
- ミント…………… 適量

つくり方

- ① バナナは輪切りにする
- ② 皿にワッフルを盛りつけ、粉糖をふる
- ③ ②にバナナ、アイスクリームをのせ、チョコレートシロップをかける
- ④ ③にアーモンドを散らし、ミントを飾る

マンゴーワッフル

材料 (1皿分)

- アメリカンワッフル (→P.14)…………… 4枚
- 粉糖…………… 適量
- マンゴー…………… 50g
- A** 生クリーム…………… 50mL
- A** 砂糖…………… 小さじ2
- B** マンゴージャム…………… 大さじ2
- 湯…………… 大さじ1
- シリアル…………… 適量
- ミント…………… 適量

つくり方

- ① マンゴーは皮をむき、2cm角に切る
- ② **A**を泡立て器ですくったときに角がたつまでしっかりと泡立てる
- ③ **B**をよく混ぜ合わせる
- ④ 皿にワッフルを盛りつけ、粉糖をふる
- ⑤ ②の生クリームをのせ、マンゴーを添える
- ⑥ ③をかけ、シリアルを散らし、ミントを飾る





ワッフルプレートを使って

小松菜ワッフル

小松菜の風味がクセになるひと味違ったワッフルです。

材料 (4枚分)

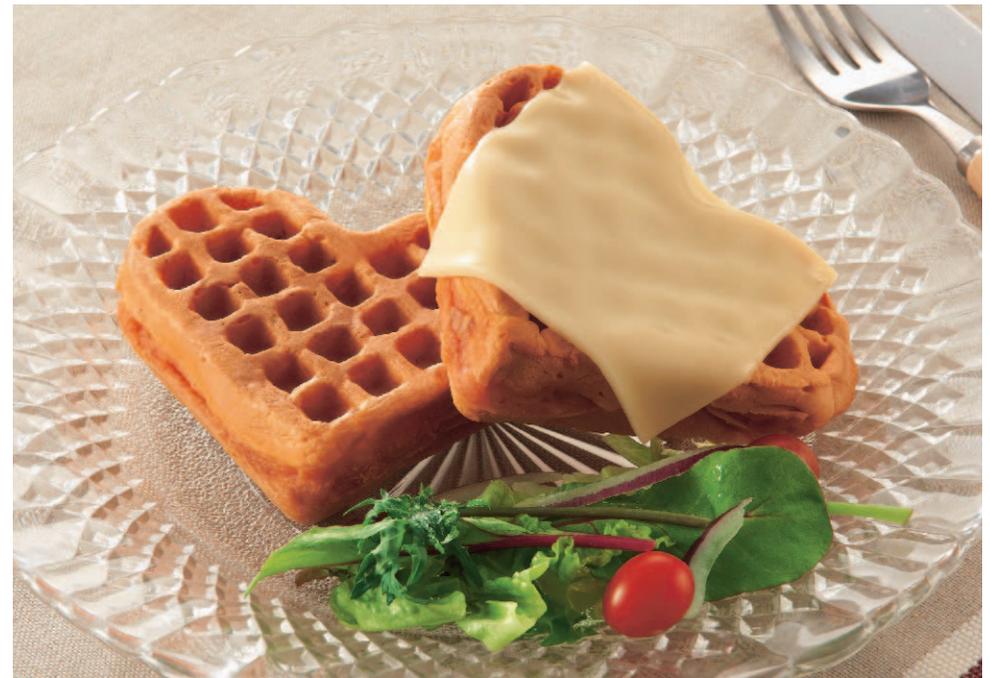
小松菜…………… 70g
 無塩バター…………… 15g
 A 薄力粉…………… 100g
 A ベーキングパウダー…………… 小さじ1
 B 牛乳…………… 70mL
 B 卵…………… M寸1個
 砂糖…………… 大さじ1

つくり方

① 小松菜はみじん切りにし、耐熱容器にバターとともにに入れてラップをし、電子レンジ(500W)で約2分加熱したあと、常温になるまで冷ます

つくり方

- ② Aは合わせてふるい、Bは泡立て器でよく混ぜる
- ③ BにAを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる
- ④ ③に軽く水気を切った①を加えて混ぜ合わせ、生地を作る
- ⑤ ワッフルプレートを本体に載せ、目盛を180に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- ⑥ 生地を半量を奥の型から順に入れる
- ⑦ 奥の2つの生地が固まり始めたら手前の生地に戻してのせ、プレスで軽く押さえ、形を整える
- ⑧ とくどき裏返ししながら、両面の焼き色が均等になるように約6分焼く
- ⑨ 残りの生地も⑥～⑧の手順で焼く



ワッフルプレートを使って

トマト&ツナワッフル

トマトの酸味とツナの旨みが絶妙なワッフルです。
 トマトの赤色が見た目にも鮮やかです。

材料 (4枚分)

A 薄力粉…………… 100g
 A ベーキングパウダー…………… 小さじ1
 トマトジュース…………… 100mL
 B 卵…………… M寸1個
 B 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ¼
 ツナ缶(油を切る)…………… 30g

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る

つくり方

- ③ ②に軽くほぐしたツナを加えて混ぜ合わせ、生地を作る
- ④ ワッフルプレートを本体に載せ、目盛を180に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- ⑤ 生地を半量を奥の型から順に入れる
- ⑥ 奥の2つの生地が固まり始めたら手前の生地に戻してのせ、プレスで軽く押さえ、形を整える
- ⑦ とくどき裏返ししながら、両面の焼き色が均等になるように約4分焼く
- ⑧ 残りの生地も⑤～⑦の手順で焼く
- ◆ スライスチーズ(分量外)をのせ、オーブントースターでチーズが溶ける程度に焼くとピザ風になります。



ワッフルプレートを使って

かぼちゃワッフル

ワッフル生地にかぼちゃを混ぜ込みました。
ほのかな甘みがいきています。

材料 (4枚分)

かぼちゃ	60g
無塩バター	10g
A 薄力粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1
B 牛乳	100mL
B 卵	M寸1個
はちみつ	小さじ1

つくり方

- 1 かぼちゃは皮をむいて1cm厚さに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で2~3分加熱する
- 2 ①を熱いうちにマッシャーなどで軽くつぶしたあと、バターを加えて混ぜ、常温になるまで冷ます

つくり方

- 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る
- 5 ④に②を加えて混ぜ合わせ、生地を作る
- 6 ワッフルプレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- 7 生地の半量を奥の型から順に入れる
- 8 奥の2つの生地の表面が固まり始めたら手前の生地に返してのせ、プレスで軽く押さえ、形を整える
- 9 ときどき裏返ししながら、両面の焼き色が均等になるように約4分焼く
- 10 残りの生地も⑦~⑨の手順で焼く



ワッフルプレートを使って

チョコ&ナッツワッフル

ナッツの食感がアクセントのスイートなチョコワッフルです。

材料 (4枚分)

薄力粉	75g
A ココアパウダー	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	70mL
B 卵	M寸1個
無塩バター(溶かす)	15g
砂糖	大さじ2
C チョコチップ	30g
くるみ(粗く刻む)	20g

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る
- 3 ②に**C**を加えて混ぜ合わせ、生地を作る
- 4 ワッフルプレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- 5 生地の半量を奥の型から順に入れる
- 6 奥の2つの生地の表面が固まり始めたら手前の生地に返してのせ、プレスで軽く押さえ、形を整える
- 7 ときどき裏返ししながら、両面の焼き色が均等になるように約4分焼く
- 8 残りの生地も⑤~⑦の手順で焼く



ワッフルプレートを使って

抹茶ワッフル

抹茶の風味のきいた味わい深いワッフルです。

材料 (4枚分)

- 薄力粉……………90g
- A** 抹茶……………小さじ1
- ベーキングパウダー……………小さじ1
- 牛乳……………90mL
- B** 卵……………M寸1個
- 無塩バター(溶かす)……………15g
- 砂糖……………大さじ3
- ゆであずき(缶詰)……………適量

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、生地を作る
- ③ ワッフルプレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしなくて約7分予熱する
- ④ 生地を半量を奥の型から順に入れる
- ⑤ 奥の2つの生地の表面が固まり始めたら手前の生地に戻してのせ、プレスで軽く押さえ、形を整える
- ⑥ とときどき裏返ししながら、両面の焼き色が均等になるように約4分焼く
- ⑦ 残りの生地も④～⑥の手順で焼く
- ◆ お好みであずきを添えてください。

ワッフルサンド

お好みの具をはさんでサンドにすれば、おしゃれなワッフルサンドのできあがりです。

フルーツワッフルサンド

材料 (4個分)

- チョコ&ナッツワッフル(→P.19)……………4枚
- いちご……………4個
- キウイ……………½個
- A** 生クリーム……………80mL
- 砂糖……………大さじ1

つくり方

- ① ワッフルは薄く2枚に切り分ける
- ② いちごは5mm幅の薄切り、キウイは5mm幅のいちょう切りにする
- ③ **A**を泡立て器ですくったときに角がたつまでしっかりと泡立てる
- ④ ワッフルの内側の面に厚めに**③**を塗る
- ⑤ ④の片方に②のフルーツをのせて挟む



ささみ&大葉ワッフルサンド

材料 (4個分)

- かぼちゃワッフル(→P.18)……………4枚
- 鶏ささみ……………80g
- 酒……………小さじ1
- 大根(せん切り)……………40g
- A** マヨネーズ……………大さじ4
- しょうゆ……………少々
- スライスチーズ……………4枚
- 大葉……………4枚
- ちりめんじゃこ……………適量

つくり方

- ① ワッフルは薄く2枚に切り分ける
- ② ささみは筋を取り、酒とともに耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で約3分加熱する
- ③ ②のささみをほぐし、**A**と混ぜ合わせる
- ④ ワッフルの片方にスライスチーズ、大葉、③、ちりめんじゃこの順にのせて挟む





平面プレートを使って

そば粉のハム&エッグガレット

ガレットはそば粉が入ったクレープのことです。
ハムと卵でおかず風に。

材料 (2枚分)

A	そば粉	40g
A	薄力粉	10g
	水	50mL
B	牛乳	50mL
B	サラダ油	大さじ½
	塩・こしょう	少々
	サラダ油	適量
	卵	M寸2個
	ハム	2枚
	スライスチーズ	2枚
	リーフレタスなど	適量

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

つくり方

- 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、約1時間置き、生地を作る
 - ③ 平面プレートを本体に載せ、目盛を**180**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
 - ④ 薄く油をひき、生地の半量を玉じゃくしに取り、円形(直径約18cm)に薄くのばして焼く
 - ⑤ 焼き色がついたら裏返し、生地の中央にハムとチーズをのせる
 - ⑥ ターナーでチーズの真ん中に十字の切り込みを入れ、外側に広げ、くぼみを作る
 - ⑦ チーズのくぼみに卵を割り入れる
 - ⑧ 生地の端を折り、ふたをして卵が好みの固さになるまで焼く
 - ⑨ 残りの生地も④~⑧の手順で焼く
- ◆ お好みでリーフレタスなどを添えてください。



平面プレートを使って

パエリア

パエリアはスペインの伝統的な郷土料理です。
魚介類と一緒に炊き上げるので、お米に魚介のエキスがしみ込みます。

材料 (2人分)

	米	1.5合 (225g)
A	オリーブ油	大さじ1
	バター	5g
	えび	4尾
B	あさり	8個
B	いか	80g
	ピーマン	1個
C	水	400mL
C	固形スープの素	½個
	サフラン	約0.5g
	塩	小さじ¼

つくり方

- ① 米は洗ってざるにあげておく。えびは殻と背わたを取り、あさは砂出しをして洗う
- ② いかとピーマンは一口大に切る
- ③ 平面プレートを本体に載せ、目盛を**200**に合わせ、ふたをしないで約7分予熱する
- ④ **A**を入れて米が透き通るまで炒める
- ⑤ ④に**B**を入れて軽く炒める
- ⑥ ⑤に**C**を入れ、全体を混ぜ合わせてふたをす
- ⑦ 沸とうしたら目盛を**140**に合わせ、約15分加熱する
- ⑧ 目盛を**切**にして、ふたを取らずに余熱で約15分蒸らしたあと、全体を混ぜ合わせる