



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-YF型 ©®A

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)

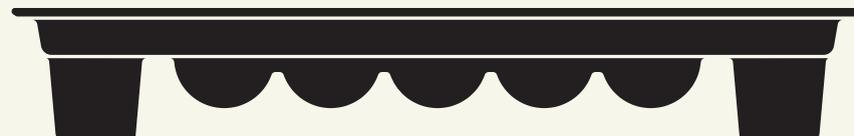
- 一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話でのお問い合わせ・・・TEL(06)6356-2451(有料)
 - FAXでのお問い合わせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・FAX(06)6356-6143(有料)
- 製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。



STAN. で暮らしの スタンバイ

EA-YF01 たこ焼きプレート レシピブック

ホットプレートEA-F型用



STANDBY STANDARD STANCE

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。

調理中は油が飛び散ることがありますので十分に注意してください。

写真は盛りつけ例です。

金属製の串はプレートのフッ素被膜を傷める原因になりますので、竹串を使用してください。

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

RECIPE

01 たこ焼きと5種のソース

たこ焼き

小麦粉とだし汁で作るおいしいたこ焼き。

材料 40個分

ゆでだこの足	2本
A 薄力粉	250g
ベーキングパウダー	小さじ1
B だし汁	900mL
卵	M寸2個
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
C 天かす	20g
青ねぎ(小口切り)	2本
紅しょうが(みじん切り)	20g
サラダ油	適量

つくり方

予熱目盛 200

料理目盛 250

- 1 ゆでだこの足は食べやすい大きさに切る
- 2 **A**によく混ぜた**B**を加え、ダマにならないように混ぜ合わせ、生地を作る
- 3 目盛を**200**に合わせ、予熱する。約6分後、プレートが熱くなれば、目盛を**250**に合わせ、サラダ油を薄くひく
- 4 穴に生地の半量を入れ、**1**と**C**を入れる
- 5 まわりが固まってきたら竹串でひっくり返して焼く
- 6 残りの生地も同様に焼く
- 7 お好みで5種のソースをかける

・5種のソースのつくり方はP.4~5をご覧ください。

5種のソース（たこ焼きソース）

基本のソース

材料 1回分

ソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり・かつお節	適量

作り方

- 1 たこ焼きにソースとマヨネーズをかけ、青のり・かつお節を添える

香菜ソース

材料 1回分

香菜（細かく刻む）	20g
にんにく（すりおろし）	小さじ 1/2
ごま油	大さじ 2
ナンプラー	小さじ 2
レモン汁	小さじ 1
たかのつめ（小口切り）	適量

作り方

- 1 全てを混ぜ合わせ、たこ焼きにかける

ブルーチーズソース

材料 1回分

ブルーチーズ	50g
にんにく（すりおろし）	小さじ 1/2
牛乳	大さじ 2~3
黒こしょう	少々
ブラックオリーブ（種なし・刻む）	適量
バジル（生）（刻む）	適量

作り方

- 1 小なべに **A** を入れ、チーズが溶けるまで弱火で加熱する
- 2 たこ焼きにかけ、ブラックオリーブとバジルを添える

みぞれあんソース

材料 1回分

大根（すりおろす、汁もすべて使う）	100g
だし汁	100mL
A 薄口しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
B 水	小さじ 2
片栗粉（水に溶かす）	小さじ 2
みつば（刻む）	適量

作り方

- 1 小なべに大根と **A** を入れ、加熱する。沸とうすれば弱火で大根に火が通るまで煮る
- 2 **1** に混ぜ合わせた **B** を入れて混ぜ、とろみがつくまで煮る
- 3 たこ焼きにかけ、みつばを添える

トマトソース

材料 1回分

玉ねぎ（みじん切り）	大さじ 3	オレガノ	小さじ 1/2
A にんにく（みじん切り）	1/2片	塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ 1	バジル（生）（刻む）	適量
トマト（種を取り、約1cm角に切る）	200g	粉チーズ	適量

作り方

- 1 少し深めの耐熱容器に **A** を入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で約1分加熱する
- 2 **1** にトマトとオレガノを混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で約5分加熱する
- 3 軽くつぶして混ぜ合わせたあと、さらにラップをせずに電子レンジ（600W）で約5分加熱する
- 4 塩・こしょうで味を調える
- 5 たこ焼きにかけ、バジルと粉チーズを添える



いつものたこ焼きを変わりソースでアレンジ。

02 肉巻きパーティー



いろいろな食材をお肉で巻いて食べ比べ。

材料 20 個分

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 20 枚
(約 15cm 長さ)
塩・黒こしょう 少々
片栗粉 大さじ 1

● かぼちゃとオクラ (5 個分)

かぼちゃ 25g
(棒状(1cm 角×2cm 長さ)を 10 個作る)
オクラ 約 2 本
(ゆでて 2cm 長さを 5 個作る)

● 梅干しと山いも (5 個分)

山いも 35g
(棒状(1cm 角×2cm 長さ)を 20 個作る)
大葉 5 枚
梅干し 中 1 個
(種を取り、刻んで 5 等分する)

● キムチもち (5 個分)

もち(1cm 角に切り 5 等分する) ... 40g
キムチ(刻んで 5 等分する) ... 30g

● チーズトマト (5 個分)

ミニトマト 小 5 個
(ヘタを取り、半分に切る)
ピザ用チーズ(5 等分にする) ... 15g

ポン酢 適量

つくり方

予熱目盛

200

料理目盛

200

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約40秒加熱する
- ② 豚肉を広げ、それぞれの表面に塩・黒こしょうをしたあと、片栗粉をふっておく
- ③ ①のかぼちゃ2個とオクラ1個を②で包むように巻いて5個分を作る
- ④ 山いも4個と大葉1枚、梅干しを②で包むように巻いて5個分を作る
- ⑤ もちとキムチを②で包むように巻いて5個分を作る
- ⑥ ミニトマト1個分とチーズを②で包むように巻いて5個分を作る
- ⑦ 目盛を**200**に合わせ、予熱する。約6分後、プレートが熱くなれば、③・④・⑤・⑥を穴に入れる
- ⑧ 豚肉の色が変われば竹串でひっくり返して焼く(お好みでポン酢につけてください。)

03 2種のおかずボール (ミニオムレツ・ミニハッシュドポテト)



小さくてかわいいから、お弁当のおかずにもぴったり。

材料 20 個分

●ミニオムレツ (10 個分)

- 卵 M 寸 2 個
- 牛乳 大さじ 3
- A** 薄力粉 大さじ 1 2/3
- マヨネーズ 大さじ 1/2
- 塩・黒こしょう 少々
- ベーコン (刻む) 1 枚
- B** ほうれん草 10g
- (ゆでてみじん切り)
- ピザ用チーズ 10g
- トマトケチャップ・粉チーズ 適量

●ミニハッシュドポテト (10 個分)

- じゃがいも 2 個 (300g)
- 牛乳 大さじ 3
- ピザ用チーズ 30g
- 片栗粉 大さじ 1
- C** マヨネーズ 大さじ 1 1/3
- バジル (乾燥) 小さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/2
- 黒こしょう 少々

オリーブ油 適量

作り方

予熱目盛 170

料理目盛 170

- 1 **A** をよく混ぜ合わせて、ミニオムレツ生地を作る
じゃがいも 1 個は皮をむいて、5mm 角に切る。
水大さじ 2 (分量外) と共に耐熱容器に入れ、ラップをして
電子レンジ (600W) で 2 分 30 秒 ~ 3 分加熱する
(竹串がスッと入るくらいまで加熱してください。)
- 2 残り 1 個のじゃがいもは皮をむいてラップで包み、電子レンジ
(600W) で 3 ~ 4 分加熱する。
熱いうちにマッシャーなどでしっかりとつぶす
- 3 **2**・**3** と **C** をよく混ぜ合わせて、ミニハッシュドポテト生地
を作る
- 4 ラップに 10 等分にした **4** をのせて、丸くにぎる
- 5 目盛を **170** に合わせ、予熱する。約 6 分後、プレートが
熱くなれば、オリーブ油を薄くひく
- 6 **5** のラップをはずし、穴に入れる
- 7 **1** を穴に等分に入れ、**B** を入れる
- 8 **7** は良い焼き色がつくまで返して焼く。**8** はまわりが固まって
きたらすぐに竹串でひっくり返して焼く
- 9 ミニオムレツにはお好みでトマトケチャップと粉チーズをかける

・ミニハッシュドポテトのマヨネーズをカレー粉小さじ 2 にしても
おいしく召し上がれます。

04 2種のスイーツボール (アップルケーキ・スイートポテト)

材料 20 個分

●アップルケーキ (10 個分)

- A** りんご (約 1cm 角に切る) … 80g
はちみつ …… 大さじ 1/2
B 砂糖 …… 大さじ 1 1/3
シナモン …… 小さじ 1/4
C 卵 …… M 寸 1 個
牛乳 …… 大さじ 1
D ホットケーキミックス …… 40g
アーモンドパウダー …… 10g

●スイートポテト (10 個分)

- さつまいも …… 150g
バター …… 20g
卵 …… M 寸 1 個
牛乳 …… 大さじ 2
E 薄力粉 …… 大さじ 1/2
砂糖 …… 大さじ 3
シナモン …… 小さじ 1/4
黒ごま …… 大さじ 1/2
サラダ油 …… 適量

つくり方

予熱目盛

170

料理目盛

170

- A** を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で約 1 分加熱する
- 1** に **B** をからめる
- ボウルに **C** を入れてよく混ぜ、**D** と **2** を混ぜ合わせ、アップルケーキ生地を作る
- さつまいもは皮をむいて約 1cm 厚さに切り、水にさらす
- 水気を切った **4** を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で 3~4 分加熱する
- 5** にバターを加え、熱いうちにマッシャーなどでしっかりとつぶし、**E** と混ぜ合わせてスイートポテト生地を作る
- 目盛を **170** に合わせ、予熱する。約 6 分後、プレートが熱くなれば、サラダ油を薄くひく
- アップルケーキ生地・スイートポテト生地をそれぞれ穴に等分に入れる
- まわりが固まってきたらすぐに竹串でひっくり返して焼く

05 2色のプチケーキ (ココア・抹茶)

材料 20 個分

●ココアプチケーキ (10 個分)

- 卵 …… M 寸 1/2 個
A 牛乳 …… 50mL
砂糖 …… 小さじ 2
溶かしバター …… 5g
B ホットケーキミックス …… 50g
ココアパウダー (無糖) …… 小さじ 1
ミルクチョコレート …… 30g
(小さめの一口大に割り、10 等分しておく)

●抹茶プチケーキ (10 個分)

- 卵 …… M 寸 1/2 個
C 牛乳 …… 50mL
砂糖 …… 小さじ 2
溶かしバター …… 5g
D ホットケーキミックス …… 50g
抹茶 …… 小さじ 1

ホワイトチョコレート …… 30g
(小さめの一口大に割り、10 等分しておく)

サラダ油 …… 適量

つくり方

予熱目盛

170

料理目盛

170

- ボウルに **A** を入れてよく混ぜ、**B** を入れて軽く混ぜてココア生地を作る
- 別のボウルに **C** を入れてよく混ぜ、**D** を入れて軽く混ぜて抹茶生地を作る
- 目盛を **170** に合わせ、予熱する。約 6 分後、プレートが熱くなれば、サラダ油を薄くひく
- ココア生地・抹茶生地をそれぞれ穴の 7 分目位まで等分に入れ、チョコレートを差し込むように入れる
- まわりが固まってきたらすぐに竹串でひっくり返して焼く

