



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-YG 型 ©®Ⓐ

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-YG 01 焼肉プレート 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。
- ・金属製のヘラ・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。

RECIPE

01

焼き鳥

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

材料 1 回分：8 本 661kcal / 1 回分

- ねぎま (2 本分)
鶏もも肉 (6 個 (一口大) に切る) … 80g
長ねぎ … 4 切れ
(長さ 3cm、太さ 2cm 以内のもの) (1 切れ約 6g)
- つくね (2 本分)
鶏ひき肉 … 40g
しょうが (すりおろしたもの) … 小さじ 1/2
塩 … 少々
片栗粉 … 大さじ 1/2
- 梅しそ串 (2 本分)
鶏ささみ (6 個 (一口大) に切る) … 80g
大葉 (軸を切り落とす) … 2 枚
梅干し (種を取り除き、刻む) … 10g
- チーズ串 (2 本分)
鶏もも肉 (6 個 (一口大) に切る) … 80g
スライスチーズ … 1 枚
(とろけるタイプ・半分に切る)
トマトケチャップ … 小さじ 2
- トマトケチャップ … 適量
パセリ (乾燥) … 適量
- ＜たれ＞
しょうゆ … 大さじ 1
みりん … 小さじ 2
砂糖 … 小さじ 1
- サラダ油 … 適量
約 15cm 長さの竹串 … 8 本

一度にいろいろな味が楽しめます。

つくり方

予熱目盛

170

料理目盛

170

※竹串の先端から 9cm 以内に材料をさしてください。(焼肉プレートの溝つきスペースに左右にのせるため)

- 1 たれは少し煮詰めておく
- 2 ねぎまを作る。
鶏肉と長ねぎを竹串に交互にさす
- 3 つくねを作る。
材料をすべてボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
粘りが出たら、手に薄くサラダ油 (分量外) を塗り、竹串を包むように厚さ 1cm 程度の小判状にまとめる
- 4 梅しそ串を作る。
ささみを竹串にさし、大葉を 1 枚ずつ巻き終わりが下になるように巻きつける
- 5 チーズ串を作る。
鶏肉を竹串にさす
- 6 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、薄くサラダ油をひき、2・3・4・5 を溝つきスペースに並べて、ふたをする
●竹串を持つ部分は外側にしておくと扱いやすいです。
- 7 途中ではしなどで裏返し、再度ふたをして両面を焼き上げたら目盛を「切」に合わせる
●中まで火を通すために、こまめにふたをしてください。
●火の通りが足りない場合は、追加で焼いてください。
- 8 チーズ串のみ平面スペースに移動させ、トマトケチャップ、スライスチーズの順にのせて余熱でスライスチーズを溶かす。
スライスチーズが溶けたらお好みでトマトケチャップとパセリをかける。
ねぎま・つくねに 1 をかける。
梅しそ串に梅干しをのせる

- ・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。
- ・竹串が熱くなっている
- ・ので、はしを使うなどして十分に注意してください。



02 野菜巻き串



材料 | 回分: 8 本 921kcal / 1回分

豚バラ肉 16 枚 (240g)
 (薄切り・約 15cm 長さ)
 塩・こしょう 少々
 豆苗 20g
 (根元を切り落とし、
 10cm 長さに切る)
 赤パプリカ 40g
 (3cm 幅に切る)
 エリンギ 1 本 (40g)
 (10cm 長さの薄切り)
 大葉 (軸を切り落とす) 5 枚
 冷凍枝豆 8 粒
 (解凍し、あらかじめ
 さやから取り出したもの)
 ポン酢やソースなど 適量
 約 15cm 長さの竹串 8 本

お肉で野菜をくるりと巻いて、彩り豊かな一品に。

つくり方

予熱目盛 170

料理目盛 170

- ① 豚肉に塩・こしょうをする
- ② ① の豚肉で野菜を巻く。

豆苗: まな板の上に豚肉を4枚
 (約15cm×約10cm)少し
 重ねるように並べ、豆苗を
 のせる。
 豚肉を豆苗にきつく巻き
 つける。
 これを4等分に切る

赤パプリカ: 豆苗と同様に豚肉をきつく
 巻きつけ、4等分に切る

エリンギ: 豆苗と同様に豚肉をきつく
 巻きつけ、4等分に切る

大葉: 豆苗と同様に ① の豚肉4
 枚を並べ、その上に大葉
 を少し重ねるように広げ
 ておく。
 大葉を巻き込むようにきつく
 巻く。
 これを4等分に切る



- ③ ② の具材の間に枝豆1粒を入れながら写真のように
 2個ずつ竹串にさす

●火を通りやすくするために肉巻きの
 間に枝豆を1粒入れてください。

- ④ 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、
 ③ を溝つきスペースに並べて、ふた
 をする
 ●竹串を持つ部分は外側にしてお
 く扱いやすいです。

- ⑤ 途中で様子を見ながらはしなどでひっくり返し、ふた
 をして加熱する
 ●中まで火を通すために、こまめにふたをしてください。
 ●焼き色がつきやすく、焦げやすいためお気をつけ
 ください。

- ⑥ しっかり焼き色がつくまで焼き、焼けたものから取り
 出す。
 お好みでポン酢やソースをかける

・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。
 ・竹串が熱くなっているので、はしを使うなどして十分
 に注意してください。

03 さわらのマスタードクリームソース



しっかりとした焼き目がおいしさを引き立てます。

材料 3 人分 219kcal (1 人分)

さわら.....3 切れ
(皮目に切り込みを入れる) (1 切れ 80g)

A 塩.....小さじ 1/3
こしょう.....少々
白ワイン.....小さじ 2

バター (室温に戻す).....10g
グリーンアスパラガス.....3 本 (60g)
(根元の固い部分を切り落とし、
半分に切る)
塩.....少々

<ソース>
生クリーム.....大さじ 2 2/3
粒マスタード.....大さじ 1/2

作り方 予熱目盛 - 料理目盛 170

- ① 深めの耐熱容器にソースを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ (600W) で約 1 分加熱し、混ぜておく
- ② さわらに **A** をかける。
キッチンペーパーで水気をふき取り、皮目にバターを塗る
- ③ 焼肉プレートの平面スペースに塩をふったグリーンアスパラガスを並べて、目盛を **170** に合わせる
●グリーンアスパラガスはときどき裏返してください。
- ④ 約 5 分後、溝つきスペースにさわらの皮目を下にして並べて、ふたをする
- ⑤ 途中で裏返し、再度ふたをして両面を約 9 分で焼き上げる
●中まで火を通すために、こまめにふたをしてください。
●火の通りが足りない場合は、追加で焼いてください。
- ⑥ 調理後、器に盛りつけ、① のソースをかける

・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。

04 ハンバーガー



手作りハンバーガー。ポテトフライも一緒に焼いてボリュームアップ。

材料 2 個分 584kcal (1 個分)

イングリッシュマフィン	2 個
A 合いき肉	200g
塩	少々
卵	M 寸 1/2 個
牛乳	小さじ 1
B パン粉	20g
トマトケチャップ	小さじ 1
こしょう	少々
ナツメグ	少々
<ソース>	
トマトケチャップ	大さじ 1 1/2
ウスターソース	小さじ 2/3
赤ワイン	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
細切り冷凍ポテトフライ	100g
リーフレタス	40g
(食べやすい大きさにちぎる)	
トマト	2 切れ (約70g)
(1cm 厚さの輪切り)	
スライスチーズ	2 枚

つくり方 予熱目盛 - 料理目盛 170

- ① イングリッシュマフィンは横にスライスする
- ② 深めの耐熱容器にソースを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ (600W) で約1分加熱し、混ぜておく
- ③ ボウルに **A** を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら **B** を入れて混ぜ合わせ、2 等分にする
- ④ 手に薄くサラダ油 (分量外) を塗り、③ を両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ 1cm の円形に形を整える
- ⑤ 焼肉プレートの平面スペースに細切り冷凍ポテトフライを並べて、目盛を **170** に合わせる
●細切り冷凍ポテトフライはまんべんなく火を通すためにときどき混ぜてください。良い焼き色がついたら取り出してください。
- ⑥ 約 5 分後、溝つきスペースに ① を並べて、両面を焼く
- ⑦ ⑥ のイングリッシュマフィンが焼けたら取り出す
- ⑧ ④ を溝つきスペースに並べてふたをする。途中で裏返し、再度ふたをして両面を約 10 分で焼き上げる
●中まで火を通すために、こまめにふたをしてください。
●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●火の通りが足りない場合は、追加で焼いてください。
- ⑨ ⑦ の 2 枚で、レタス・トマト・スライスチーズ・ソースを塗った ⑧ の順にはきむ。
器に盛りつけ、ポテトを添える

- ・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

05 ワッフル



小さめワッフルにお好みのフルーツを添えて。

材料 8 枚分

106kcal (1 枚分)

ホットケーキミックス.....150g

A 卵.....M 寸 1 個
牛乳.....70mL
砂糖.....大さじ 2

バター.....10g
サラダ油.....適量

ホイップクリーム.....適量
お好みのフルーツなど.....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、ラップをして電子レンジ (500W) で約 30 秒加熱して溶かす
- 2 ボウルに **A** を入れてよく混ぜる
- 3 **2** にホットケーキミックスを入れて、軽く混ぜ、**1** を入れて混ぜ合わせる
- 4 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、薄くサラダ油をひく。
大さじを使って **3** を山盛り 1 ずつ円状に溝つきスペースに
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。)
- 5 まわりが少し乾燥してきたら、竹串などで生地を持ち上げて
良い焼き色がついたら裏返し、両面とも焼く
- 6 残りの生地も同様に焼く
- 7 器に盛りつけ、お好みでホイップクリームをのせてフルーツを添える