



<https://www.zojirushi.co.jp/syohin/stan/>

通信費はお客様負担となります。
予めご了承ください。



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

EQ-FA 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.

STAN. で暮らしの スタンバイ

EQ-FA22 マイコンオーブントースター レシピブック

マイ
コン
オー
ブ
ン
ト
ー
ス
タ
ー
レ
シ
ピ
ブ
ック



EQ-FA22

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.



もくじ

STORY 1 日常のスタンバイ。<トースト簡単アレンジレシピ>

キッシュ風トースト……………	8	はちみつレモントースト……………	12
彩り野菜のマヨトースト……………	10	しらすトースト……………	13
卵とウインナーのトースト……………	11		

STORY 2 休日のスタンバイ。<時間に余裕のある日の、プチごちそうレシピ>

丸ごとアボカドグラタン……………	16	エッグベネディクト……………	22
マカロニグラタン……………	18	バターロール……………	24
クロックムッシュ……………	20		

STORY 3 子供とスタンバイ。<楽しく、子供と一緒に作るレシピ>

オレンジフレンチトースト……………	28	パンプディング……………	32
いちごのクロワッサンサンド……………	30	チョコパン……………	34
キャラメルバナナトースト……………	31		

【ご注意とお願い】

- 調理途中やできあがったあとはトレーなどが熱くなっています。調理物を取り出すときはミトンなどをご使用ください。
- 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。
料理の仕上がりは、電圧、室温、庫内の温度、調理物の温度・大きさ・量・種類、使用する容器などにより異なります。
- 調理温度および調理時間は目安です。
使用中は本体から離れずに様子を見ながら調理してください。

【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

日常のスタンバイ。

<トースト簡単アレンジレシピ>

毎日忙しい朝。

なかなか起きてこない子供たちを起こしたり、
自分たちの身支度。

朝はやることが多くて、
どうしても朝食は
簡単で同じものになってしまいがち。

そんな毎日でも、
飽きずにサクッと作れるアレンジレシピで、
今日も元気に一日、頑張ろう。

STAN.で
日常のスタンバイ。



01 キッシュ風トースト



ボリュームたっぷりのキッシュ。食パンを使って簡単に作れます。

材料 2人分 402kcal / 1人分

作り方

コース ▶ 10 手動 トレー使用

食パン(4枚切り)…………… 2枚
(耳から1cmほど残し、スプーンで軽く押し、四角くくぼませる)

バター…………… 10g

ほうれん草…………… 60g
(食べやすい大きさに切る)

A 玉ねぎ(薄切り)…………… 30g
ブロックベーコン…………… 40g
(1cm角に切る)

塩・こしょう…………… 少々

卵…………… M寸1個
牛乳…………… 30mL

B 粉チーズ…………… 大さじ1/2
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1/3
塩…………… 少々

- ① 熱したフライパンにバターを入れ、**A**を炒める
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、塩・こしょうで味を調える
- ③ よく混ぜ合わせた**B**に②を入れ、混ぜる
- ④ トレーに食パンを並べ、食パンのくぼみに③を半量ずつ流し入れる
- ⑤ ④を庫内に入れて **コース10** **180℃** **13分** に設定し、調理を開始する

RECIPE
02 彩り野菜の
マヨトースト

マヨネーズのkokに
彩り野菜の食感が加わります。

材料 2 人分 415kcal / 1 人分

食パン(4枚切り)…………… 2枚
(耳から1cmほど残し、スプーンで
軽く押し、四角くくぼませる)

A コーン(缶詰)(正味)(水気を切る)… 60g
ズッキーニ(5mm角に切る)… 30g
パプリカ(赤)(5mm角に切る)… 30g
マヨネーズ…………… 大さじ4

あらびき黒こしょう…………… 適量

作り方

コース ▶ I0 手動 トレー使用

- 1 **A**を混ぜ合わせる
- 2 トレーに食パンを並べ、食パンのくぼみに**1**を半量ずつのせる
- 3 **2**を庫内に入れて**コースI0** **200℃** **8分**に設定し、調理を開始する
- 4 お好みであらびき黒こしょうをふる

RECIPE
03 卵とウインナーの
トースト

とろとろの卵にたっぷりウインナー。
ナイフとフォークで召し上がれ。

材料 2 人分 509kcal / 1 人分

食パン(4枚切り)…………… 2枚
(耳から1cmほど残し、スプーンで
軽く押し、四角くくぼませる)

アスパラガス…………… 2本(40g)
(根元を切り、節を取り除く。
5cm幅に切り、縦半分切る)

ウインナー(斜め切り)…………… 6本

A トマトピューレ…………… 大さじ2
トマトケチャップ…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 少々

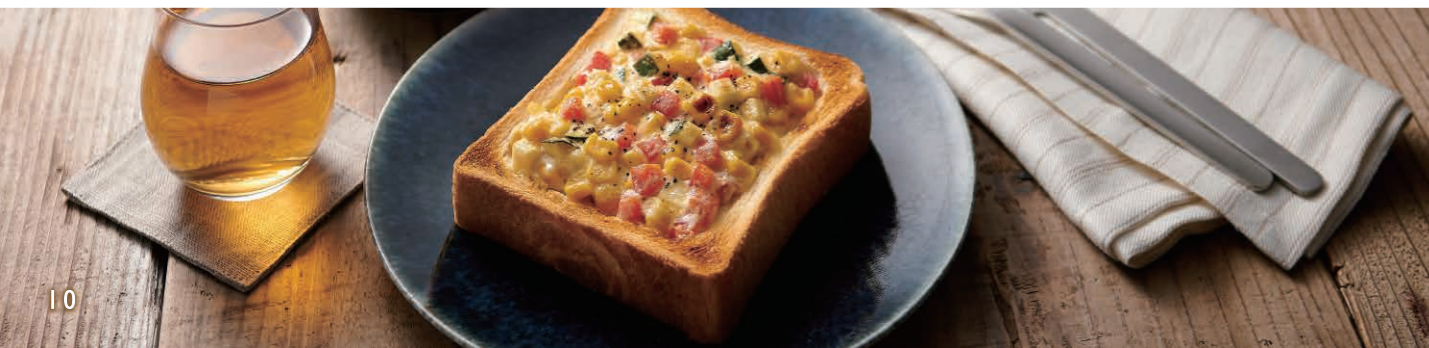
卵…………… M寸2個

あらびき黒こしょう…………… 適量

作り方

コース ▶ I0 手動 トレー使用

- 1 耐熱容器にアスパラガスを入れ、ラップをして、電子レンジ(600W)で約2分加熱する
- 2 トレーに食パンを並べ、よく混ぜ合わせた**A**を半量ずつ食パン全体に塗る
- 3 ウインナーは半量ずつ**2**の上に土手を作るように並べ、中心に卵を割り入れる
- 4 **3**を庫内に入れて**コースI0** **210℃** **13分**に設定し、調理を開始する
- 5 **1**を食パンのフチに沿ってウインナーの周りに飾る
- 6 お好みであらびき黒こしょうをふる



RECIPE
04

はちみつ
レモントースト

チーズの塩味にレモンの酸味が加わった
さっぱりとしたトーストです。

材料 2 人分 241kcal / 1 人分

食パン(6枚切り)..... 2枚
スライスチーズ..... 2枚
(とけるタイプ)
レモン(下準備手順あり)..... 1/2個(50g)
はちみつ..... 適量
ピンクペッパー..... 適量
キウイ(小さめの角切り)..... 適量

<レモンの下準備>
薄めの輪切りにして種を取り
はちみつ(分量外)に一晩つける

作り方

コース 10 手動 トレー使用

- ① トレーに食パンを並べる
- ② ①の上にスライスチーズをのせる
- ③ ②の上にレモンを半量ずつのせる
- ④ ③を庫内に入れて **コース10** **200℃** **8分** に設定し、調理を開始する
- ⑤ はちみつをかけて、1枚にはピンクペッパーをのせる。
もう1枚にはキウイをのせる

RECIPE
05

しらすトースト

しらすとパン。
意外な組み合わせが相性抜群です。

材料 2 人分 377kcal / 1 人分

食パン(6枚切り)..... 2枚

A マヨネーズ..... 大さじ3
練りごま..... 大さじ1/2

しらす..... 40g
青ねぎ(小口切り)..... 40g
ピザ用チーズ..... 20g

刻みのり..... 適量

作り方

コース 10 手動 トレー使用

- ① トレーに食パンを並べ、よく混ぜ合わせた**A**を半量ずつ食パン全体に塗る
- ② ①の上にしらす・青ねぎ・ピザ用チーズを半量ずつ順にのせる
- ③ ②を庫内に入れて **コース10** **240℃** **5.5分** に設定し、調理を開始する
- ④ お好みで刻みのりをかける



休日のスタンバイ。

<時間に余裕のある日の、プチごちそうレシピ>

いつもと変わらない休日。

普段は出かけることが多いけれど、
今日は何も予定がないし、
ゆっくり過ごそうかな。

天気も良いし、
ちょっとだけ手の込んだ料理を作って
バルコニーでランチをしよう。

いつもの休日を
いつもと違う休日に。

STAN.で
休日のスタンバイ。



06 丸ごとアボカドグラタン



プリプリのえびの食感がアクセント。アボカドの皮を器に見立てて。

材料 2人分 267kcal / 1人分

作り方

コース 10 手動 トレー使用

アボカド…………… 1個(200g)
 (縦半分に切って種を取り、5mm
 ほど実を残し、スプーンでくり
 抜いて1cm角に切る。
 アボカドの皮は取っておく)

むきえび…………… 20g
 (背わたを取り、ぶつ切り)

A | 塩…………… 少々
 酒…………… 小さじ1/2

玉ねぎ(粗みじん切り)…………… 20g

B | マヨネーズ…………… 大さじ1
 レモン汁…………… 小さじ1/2
 塩・こしょう…………… 少々

ピザ用チーズ…………… 20g

粉チーズ…………… 少々

あらびき黒こしょう…………… 適量

- ① むきえびに**A**をふってもみ、水洗いする
- ② 耐熱容器に①と玉ねぎを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分加熱し、キッチンペーパーで水気をふき取る
- ③ アボカド・②・混ぜ合わせた**B**をさっくりと混ぜる
- ④ アルミホイルを敷いたトレーにアボカドの皮を並べてのせ、③を半量ずつ詰め、ピザ用チーズをのせて粉チーズをかける
- ⑤ ④を庫内に入れて **コース10** **220℃** **10分** に設定し、調理を開始する
- ⑥ お好みであらびき黒こしょうをふる

07 マカロニグラタン



クリーミーなホワイトソースに香ばしく焼けたチーズがおいしいグラタンです。

材料 2皿分 570kcal / 1皿(約240g)分

マカロニ…………… 50g
 バター…………… 10g
 玉ねぎ(みじん切り)…… 中 1/2 個(100g)
 鶏もも肉(一口大に切る)… 70g
 塩・こしょう…………… 少々
 マッシュルーム…………… 20g
 (缶詰)(正味)

A バター…………… 30g
 薄力粉…………… 30g
 牛乳…………… 400mL
 塩・こしょう…………… 少々

ピザ用チーズ…………… 40g
 イタリアンパセリ…………… 適量

- 具がこぼれる恐れがある場合は、アルミホイルを敷いたトレーを使用してください。
- 焼き色がつきやすいので、気になる場合は良い焼き色でアルミホイルをかぶせてください。

作り方

コース **10** 手動 耐熱グラタン皿(15×10cm 深さ3cm) 2皿使用

- ① マカロニはやや固めにゆでる
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒め、鶏肉を加えて塩・こしょうをし、マッシュルームを加えて炒める。最後に①を加えて混ぜる
- ③ ホワイトソースを作る
 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(バターが溶けるまで)加熱する
- ④ ③を泡立て器でダマにならないように牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる
- ⑤ ラップをせずに電子レンジ(600W)で約12分加熱する
 ●途中で2～3回取り出して、かき混ぜてください。
 ●とろみがつくまで加熱してください。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える
- ⑦ ⑥に②を加えて混ぜ合わせる
- ⑧ 耐熱グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗り、半量ずつ⑦を入れ、半量ずつピザ用チーズをのせる
- ⑨ ⑧を庫内に入れて **コース10 250℃ 8.5分** に設定し、調理を開始する
 ●調理物が常温に冷めた場合は調理時間を長め(目安:13～14分)に設定してください。
- ⑩ お好みでイタリアンパセリをのせる



RECIPE

08

クロックムッシュ

おうちでも簡単に作れる、フランスでは定番のカフェメニュー。

材料 2人分 445kcal / 1人分

食パン(8枚切り)…………… 4枚

A バター…………… 15g
薄力粉…………… 15g
牛乳…………… 200mL
塩・こしょう…………… 少々

ハム…………… 2枚(20g)
スライスチーズ…………… 2枚
(とけるタイプ)

あらびき黒こしょう…………… 適量

作り方

コース 10 手動 トレー使用

- ① ホワイトソースを作る
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(バターが溶けるまで)加熱する
●食材が沸とうしたりあふれたりすることがありますので、大きめ(直径18cm×深さ8cm程度)の耐熱容器をご使用いただくことをおすすめします。
- ② ①を泡立て器でダマにならないように牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる
- ③ ラップをせずに電子レンジ(600W)で約3分30秒加熱する
●途中で2~3回取り出して、かき混ぜてください。
●とろみがつくまで加熱してください。
- ④ 塩・こしょうで味を調える
- ⑤ トレーに食パンを2枚並べる
- ⑥ ⑤の上に1/4量の④をそれぞれの全体に塗り、ハムをのせ、残りの食パンをかぶせる。かぶせた食パンの上に残り④をそれぞれの全体に塗り、スライスチーズをのせる
- ⑦ ⑥を庫内に入れて **コース10** **200°C** **10分** に設定し、調理を開始する
- ⑧ お好みであらびき黒こしょうをふる

09 エッグベネディクト



ポーチドエッグに濃厚な卵黄のオランダーズソースをかけた逸品です。

材料 2人分 561kcal / 1人分


クロワッサン …………… 2個
 ベーコン …………… 4枚
 卵 …………… M寸2個

マヨネーズ …………… 大さじ1
 卵黄 …………… 2個分
A レモン汁 …………… 小さじ1/2
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 塩 …………… 少々
 溶かしバター …………… 20g

あらびき黒こしょう …… 適量

作り方

コース 6 クロワッサンあたため

- ① ポーチドエッグを作る
なべに湯を沸かし、酢少々(分量外)・塩少々(分量外)を入れ、火を弱める
- ② 器などに割っておいた卵をそっと①の中に入れ、広がった白身をそれぞれの黄身に寄せ、3～5分ゆでる
- ③ なべから卵を取り出し、冷水に取ったあと、水気を切る
- ④ ソースを作る
よく混ぜ合わせた**A**に溶かしバターを少しずつ加えながら、よく混ぜる
- ⑤ フライパンを熱し、ベーコンをカリカリになるまで焼く
- ⑥ 切り込みを入れたクロワッサンを庫内に入れて **コース6**  に設定し、調理を開始する
- ⑦ 焼き上がった⑥の切り込みに半量ずつ⑤・③の順にはさんで、④のソースをかける
- ⑧ お好みであらびき黒こしょうをふる

10 バターロール



バターたっぷりの生地をくるくると巻いて焼き上げた定番のバターロール。

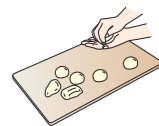
材料 6個分 112kcal / 1個分

A	強力粉	130g	B	牛乳(約30℃)	55mL
	砂糖	9g(大さじ1)		ドライイースト(牛乳によく溶かす)	2g
	塩	1.5g(小さじ1/4)		卵(溶く)	M寸1/2個(25g)
	バター(無塩)	15g			

作り方

コース 8 手づくりパン トレー使用

- ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる
- 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
 - 表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。
- 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地の表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける
- 約30℃の暖かい場所に置き、約40分発酵させる
 - 生地が約2倍の大きくなり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
- 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで6等分にする
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる
- 生地をころがして円すい形にし、めん棒で細長くのばす。次に幅の広い方から、巻いていく。巻き終わりはしっかりと閉じる
- トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、7の巻き終わりを下にして並べる
- 8に霧吹きをして庫内に入れてコース8に設定し、調理を開始する
 - 約38分で焼き上がります。



- ドライイーストは予備発酵がいないものを使用してください。(生イーストは使えません。)
- 室温や材料の配合・質によって、同じように焼いてもふくらみ方や焼き色が多少異なることがあります。
- 国産の強力粉を使うと生地をこねる際に扱いにくくなります。また、ふくらみが悪くなる場合があります。
- 材料は正確に計ってください。材料を計るときは、デジタルスケール(電子はかり)の使用をおすすめします。

子供とスタンバイ。

<楽しく、子供と一緒に作るレシピ>

忙しい平日が過ぎ、
子供と一緒に過ごす休日。

普段からよくお手伝いをしてくれる息子が、
「今日は僕も料理を手伝う！」
と言って一緒に作ったスイーツ。

簡単だけど少し特別感もあって、
お腹も心も大満足。

子供と一緒に作る
大切な時間に。

STAN.で
子供とスタンバイ。





RECIPE

11

オレンジフレンチトースト

オレンジの風味が香る爽やかなフレンチトーストです。

材料 2 人分 398kcal / 1 人分

食パン(6枚切り)…………… 2枚

A | 牛乳…………… 200mL
卵…………… M寸2個
砂糖…………… 大さじ2
バニラエッセンス…………… 少々

オレンジ…………… 1/2個(100g)
(皮をむいて5mm厚さの輪切り)

レーズン…………… 10g

B | はちみつ…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ1 1/2

ココアパウダー…………… 適量

ミントの葉…………… 適量

作り方

コース 10 手動 トレー使用

- 1 パットによく混ぜ合わせた**A**を入れて食パンを浸し、冷蔵庫で約20分置く
●10分後に裏返し、両面を浸します。
- 2 耐熱容器にオレンジ・レーズンを入れ、上から全体に**B**をかける。ラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱し、軽く全体を混ぜる
- 3 トレーにアルミホイルを敷き、溶かしバター(分量外)を全体に塗って**1**を並べる
- 4 **3**の上に**2**のオレンジ・レーズンを半量ずつのせる
- 5 **4**を庫内に入れて **コース10** **240°C** **5.5分** に設定し、調理を開始する
- 6 続けて **コース10** **210°C** **5.5分** に設定し、調理を開始する
- 7 ココアパウダーをかける
- 8 お好みでミントの葉をのせる

RECIPE
12

いちごの
クロワッサンサンド

マスカルポーネのクリームといちご。
サクサクのクロワッサンにはさみます。

材料 2 人分 401kcal / 1 人分

クロワッサン	2 個
いちご (ヘタを取り、縦半分に切る)	4 個
A マスカルポーネチーズ	50g
砂糖	大さじ 2
生クリーム	50mL
粉糖	適量

作り方

コース 6 クロワッサンあたため

- ボウルに **A** を加えて混ぜる
- 1** に生クリームを加えて、角(つ)が立つまで泡立てる
- 切り込みを入れたクロワッサンを庫内に入れて **コース6** に設定し、調理を開始する
- 焼き上がった **3** の切り込みに半量ずつ **2** ・いちごの順にはさむ
- お好みで粉糖をかける

RECIPE
13

キャラメル
バナナトースト

濃厚なキャラメルソースにバナナをからめて。

材料 2 人分 342kcal / 1 人分

食パン(6枚切り)	2 枚
バナナ(輪切り)	1 本(200g)
A グラニュー糖	40g
水	大さじ 1
ぬるま湯	大さじ 1
バター	5g
ミントの葉	適量

作り方

コース 1 サクふわトースト

- 食パンを庫内に並べ、**コース1** **2枚** に設定し、調理を開始する
- キャラメルソースを作る。小なべに **A** を入れて中火にかける
- 焦げ色がついてきたら小なべを動かして、色を均一につけ、ぬるま湯を加えてのばし、小なべをまわしながら底全体に広げる
 - ぬるま湯を入れたときにソースが飛びはねることがあるため、この作業は大人の方がしてください。
- すぐに火を止め、バナナとバターを **3** に入れ、からめる
- 焼き上がった **1** に **4** を半量ずつのせる
- お好みでミントの葉をのせる



RECIPE

14 パンプディング



アツアツはもちろん、冷蔵庫で冷やしてもおいしいので、オールシーズン楽しめます。

材料 | 皿分 646kcal / | 皿分

食パン	2枚
(6枚切り)(一口大に切る)	
A 卵	M寸2個
砂糖	大さじ2
牛乳	200mL
バニラエッセンス	少々

お好みのフルーツ	適量
粉糖	適量

作り方

コース 10 手動 耐熱丸皿(直径20cm 深さ4cm) | 皿使用

- 1 バットによく混ぜ合わせた**A**を入れて食パンを浸し、冷蔵庫で約20分置く
●10分後に裏返し、両面を浸します。
- 2 耐熱丸皿にバター(分量外)を薄く塗り、**1**を入れる
●できるだけ高さが均一になるように入れてください。
- 3 **2**を庫内に入れて **コース10** **170°C** **21分** に設定し、調理を開始する

●奥側が色づいたところで、耐熱丸皿を前後逆にすると焼きムラが防げます。
●調理中は耐熱丸皿が熱くなります。取り出しは大人の方がしてください。
- 4 お好みにフルーツをのせ、粉糖をかける

15 チョコパン



丸くてかわいいチョコチップ入りのプチパンです。

材料 6個分 129kcal / 1個分

A	強力粉 ……………	120g	B	牛乳(約 30℃) ……………	80mL	チョコチップ ……	30g
	砂糖 ……………	18g(大さじ 2)		ドライイースト ……………	2g		
	塩 ……………	3g(小さじ 1/2)		(牛乳によく溶かす)			
	バター(無塩) ……	10g					

作り方

コース ▶ 8 手づくりパン ▶ トレー使用

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる
- 2 生地がまとまってきたら、約 15 分手でよくこねる
● 表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。
- 3 生地を15×15cmにのばし、チョコチップをまんべんなく散らす。端から巻き、チョコチップが混ざるように少しこねる
- 4 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地の表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける
- 5 約30℃の暖かい場所に置き、約40分発酵させる
● 生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
- 6 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで6等分にする
- 7 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる
- 8 トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、7のとじ目を下にして並べる
- 9 8に霧吹きをして庫内に入れてコース8に設定し、調理を開始する
● 約38分で焼き上がります。

- ドライイーストは予備発酵がいらぬものを使用してください。(生イーストは使えません。)
- 室温や材料の配合・質によって、同じように焼いてもふくらみ方や焼き色が多少異なることがあります。
- 国産の強力粉を使うと生地をこねる際に扱いにくくなります。また、ふくらみが悪くなる場合があります。
- 材料は正確に計ってください。材料を計るときは、デジタルスケール(電子はかり)の使用をおすすめします。