

レシピ

鶏もも肉ステーキ(約300g)

温度	時間
260℃	25分
プレート	
浅型プレート+深型プレート(蓋)	
材料/2人前	
鶏もも肉	300g
ハーブソルト	小さじ1/2
じゃがいも	小1個 (約60g)



作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂身や筋を取り除き、厚みを均一にした後、両面にハーブソルトをまぶす。
2. じゃがいもはよく洗って皮ごと1.5cm角に切り、水に10分程さらして水気をふきとっておく。
3. 浅型プレートに皮目を下にした鶏肉をのせ、まわりに2をのせたら深型プレートで蓋をし〔260℃で25分〕加熱する。

サーモンステーキ(約300g)

温度	時間
220℃	12分
プレート	
浅型プレート+深型プレート(蓋)	
材料/2人前	
サーモン (お刺身用) 2切れ (1切れ約150g)	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2
レモン (輪切り)	2枚
ローズマリー	2枝
バター	5g



作り方

1. サーモンに塩、こしょうをふり、オリーブオイルを全体にまわしかける。
2. 浅型プレートに1をのせ、レモンの輪切り、ローズマリー、バターをのせて深型プレートで蓋をし〔220℃で12分〕加熱する。

焼き魚(冷凍・冷蔵)(1尾)

温度	時間
220℃	冷凍:15分/ 冷蔵:10分
プレート	
浅型プレート+深型プレート(蓋)	
材料/2人前	
塩サバ	1切れ



作り方

1. 浅型プレートに塩サバを皮目を下にしてのせ、深型プレートで蓋をし〔220℃で15分〕加熱する。

アクアパッツァ

温度	時間
220℃	10分
プレート	
深型プレート+浅型プレート(蓋)	
材料/2人前	
白身魚(切り身)	2切れ
塩・こしょう	少々
あさり	200g
ミニトマト	8個
オリーブ	8個
にんにく	1片
白ワイン	50ml
水	100ml
イタリアンパセリ	お好みで



作り方

1. 魚に塩こしょうをし、にんにくは潰しておく。
2. 深型プレートに1、あさり、ミニトマト、オリーブ、白ワイン、水を入れて浅型プレートで蓋をし〔220℃で10分〕加熱し、お好みでイタリアンパセリを散らす。

レシピ

肉じゃが

温度	時間
200℃	30分
プレート	
深型プレート+浅型プレート(蓋)	
材料/2人前	
じゃがいも	2個 (250g)
にんじん	1/3本 (60g)
玉ねぎ	小1/2個 (100g)
しらたき	100g
豚バラ肉	80g
絹さや(茹で)	お好みで
だし汁	80ml
醤油	大さじ2
A 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1



作り方

1. ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
2. しらたきはあく抜きをして食べやすい大きさに、豚肉は3〜4cm幅に切る。
3. 深型プレートにじゃがいも、にんじん、豚肉、玉ねぎ、しらたきの順に入れ、合わせた(A)を回し入れ浅型プレートで蓋をし【200℃で30分】加熱する。
4. 加熱が終わったら全体を混ぜて再び蓋をし、庫内で10分程置いて味を馴染ませ、お好みで茹でた絹さやを添える。

ローストビーフ

温度	時間
220℃	20分
プレート	
浅型プレート+深型プレート(蓋)	
材料/2人前	
牛もも肉(かたまり)	500g
塩	小さじ1
黒こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
A 醤油・酒・みりん	各大さじ1
砂糖	小さじ1



作り方

〈下準備〉牛肉は約1時間前には室温に戻しておく。

1. 牛肉に塩、こしょうをすりこみ、オリーブオイルをかけて全体にもみこむ。
2. 浅型プレートに1のをせ、深型プレートで蓋をし【220℃で20分】加熱したら、取り出して蓋をしたまま余熱で10分火を通す。
3. 浅型プレートに残った肉汁を小鍋に移し(A)を入れて火にかけ、少しとろみがつくまで煮詰めてソースを作る。

グラタン

温度	時間
240℃	6～8分
プレート	
深型プレート	
材料/2人前	
マカロニ	80g
むきえび	120g
玉ねぎ（薄切り）	1/2個
マッシュルーム（薄切り）	100g
ブロッコリー	1/4個
薄力粉	大さじ2
バター	20g
牛乳	400ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g
粉チーズ・パン粉	各大さじ1/2



作り方

1. フライパンにバターを熱して玉ねぎ、マッシュルーム、えびの順に炒め、えびに火が通ったら薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
2. 牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、塩、こしょうをしてとろみがつくまで約10分程煮たら火を止める。
3. マカロニを袋の表示通りに茹で、茹で上がる1分前にブロッコリーを加える。
4. 茹で上がったたらザルにあげて水気を切り、2に加えて混ぜ合わせる。
5. 深型プレートに流し入れ、ピザ用チーズ、パン粉、粉チーズをかけて〔240℃で6～8分〕加熱し、焼き色が付くまで焼く。

レシピ

煮込みハンバーグ

温度	時間
200℃	20分

プレート

深型プレート+浅型プレート(蓋)

材料/2人前

玉ねぎ	1/6個	
しめじ	50g	
ドライパセリ	お好みで	
A	合いびき肉	250g
	玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
	卵	1個
	パン粉	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
B	デミグラスソース缶	1/2缶
	赤ワイン	50ml
	トマトケチャップ	大さじ1
	水	100ml
	コンソメ（顆粒）	小さじ1



作り方

1. ボウルに(A)を入れてよく練り混ぜ、ハンバーグだねを作る。
2. 玉ねぎはくし切り、しめじは小房に分ける。
3. 深型プレートに4等分に分けて平たく丸めた1を入れ、2をのせ、混ぜ合わせた(B)を回しかけて浅型プレートで蓋をして[200℃で20分]加熱し、お好みでドライパセリを散らす。

ちぎりパン（発酵無し！サクサクちぎりパン）

温度	時間
180℃	20分

プレート
深型プレート

材料/2人前

サラダ油	大さじ3
薄力粉	210g
強力粉	90g
A ベーキングパウダー	15g
砂糖	30g
塩	3g
B 水	100ml
牛乳	50ml



作り方

〈下準備〉薄力粉はふるっておく。

1. ボウルに（A）を入れて全体を混ぜ、サラダ油を回し入れたら、菜箸でポロポロになるまでかき混ぜる。
2. 合わせた（B）を加えてさらに菜箸で混ぜ、ひとかたまりになってきたらボウルについた粉などを落としながら手で1分程こねる。
3. 表面がなめらかになったら生地を9等分に分けて丸め直し、深型プレートに並べ入れて「180℃で20分」加熱する。

ホットケーキ

温度	時間
200℃	10分

プレート
深型プレート

材料/2人前

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	100ml
バター	10g



作り方

〈下準備〉プレートに薄く油（分量外）を塗っておく。

1. ボウルに卵、牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて粉けがなくなるまで混ぜる。
2. 溶かしバターを加えてさらに混ぜ、深型プレートに流し込んで「200℃で10分」加熱する。