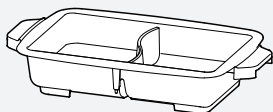


料理レシピ集

セパレートグリラー KSG-1201

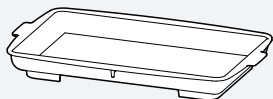
☆本書記載のレシピは仕切り深なべ・平プレート・たこ焼きプレートを使用した参考レシピです。

仕切り深なべ



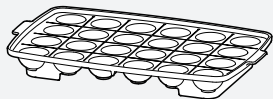
- チーズフォンデュ 14
- 和風おでん・イタリアンおでん 14
- 豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば 15
- ロールキャベツ・鮭のクリーム煮 15
- スンドゥブチゲ・鶏出汁鍋 16
- 串鍋（クリームだし・あっさりコンソメ）... 16
- カレー 17
- ナポリタン・ペペロンチーノ 17

平プレート



- チーズタッカルビ 18
- 白菜のチーズラザニア 18

たこ焼きプレート



- たこ焼き 19
- ベビーカステラ 19

お料理を始めるまえに

- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・電源電圧などにより、仕上りが異なる場合があります。
- 調理の時間・温度は、食品の種類・形・大きさ・室温などで多少異なります。レシピ中に示されている時間・温度は目安です。
- 卵の大きさは M サイズを使用しています。
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。 → P.8 ~ P.10

チーズフォンデュ（片面で具材を保温します）



作り方

1. 下準備したお好みの具材を片面で WARM にし、保温する。
2. 仕切り深なべの片面の内側に、にんにくを擦って香り付けをし牛乳、白ワイン、片栗粉、チーズを入れ焦げないように時々混ぜながら MED で加熱する。
3. チーズが全体的に溶け表面がブクブクしてきたら WARM にし、保温する。

調理のポイント

お好みで保温している具材にチーズをつけてお召し上がりください。

材料

< お好みの具材【例】 >

にんじん、じゃがいも、海老
バケット、ウィンナー、かぼちゃ
ブロッコリー、プチトマト

にんにく	1 かけ
牛乳	150ml
白ワイン	150ml
片栗粉	大さじ 1
プロセスチーズ	200g
黒こしょう	適量

和風おでん・イタリアンおでん



作り方

1. 大根は下ゆでをする。
2. トマトはヘタを取り、ヘタがついていた面の反対側に、十字に浅く切り込みをつける。
3. 仕切り深なべに A と B をそれぞれまぜ合わせ具材と一緒に入れ、HI で加熱する。
4. 沸とうしたらフタをし LOW でさらに約 1 時間じっくり煮込む

調理のポイント

大根の下ゆでは電子レンジでもできます。

耐熱容器に大根を入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ 500W/600W で約 10 分加熱してください。

加熱する際に、大根と一緒に生米（小さじ 1）を入れると柔らかくなります。

材料 / 片面の分量

和風おでん

大根（輪切り）	100g
じゃがいも（半分）	100g
ゆでたまご	2 個
厚揚げ	2 個
牛スジ肉串	4 本
しらたき（小結び）	4 個
水	350ml
砂糖	大さじ ½
塩	少々
A 醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
和風だし（顆粒）	大さじ ½

イタリアンおでん

大根（輪切り）	100g
じゃがいも（半分）	100g
ゆでたまご	2 個
ウィンナー	4 本
ブロッコリー（小房に分ける）	½ 束
にんじん（乱切り）	50 g
トマト	1 玉
水	350ml
トマト水煮	150g
B ケチャップ	大さじ 2
コンソメ	大さじ 2
にんにく（すりおろす）	大さじ 2
塩・こしょう	各少々

豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば（片面であんを調理します）



作り方

1. 豚肉を酒（分量外）に漬けたあと、片栗粉（分量外）をまぶし、揉む。
2. きくらげを水（分量外）で戻し、一口大に切る。
3. 仕切り深なべの片面でサラダ油を熱し、1.、2. とにんじん、小松菜を入れ塩・こしょうで味を調え HI で加熱する。
4. もう片面でごま油（大さじ 1）を熱し、中華めんをほぐしながら入れる。MED で加熱し、片面に焼き色がついたら裏返しごま油（大さじ 1）をさらに加え、もう片面がパリッとするまで加熱する。
5. 3. がしんなりしてきたら A を入れ HI でひと煮立ちさせたあと、水に片栗粉を溶かし入れ、とろみがついたら、4. の上にかける。

材料 / 2 人分の分量

豚ばら肉（一口大）	150g
きくらげ	50g
サラダ油	大さじ 2
にんじん（短冊切り）	50g
小松菜（3cm 幅切り）	50g
塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ 2
中華めん	2 玉
水	400ml
紹興酒	大さじ 2
醤油	大さじ 1
A オイスターソース	大さじ 1
しょうが（すりおろす）	小さじ 2
にんにく（すりおろす）	小さじ ½
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

ロールキャベツ・鮭のクリーム煮



作り方

ロールキャベツ

1. キャベツの芯は切り落とし、別なべを使い、熱湯でゆで冷水につけて冷ましておく。
2. ボールで A を粘りが出るまでよくこね、4 等分にする。
3. 1. の水気を拭き、上に 2. をのせ、巻きながら包む。
4. 3. の止め終わりの部分を下にして、仕切り深なべの片面にしきつめていく。
5. 4. に水、ベーコン、コンソメを入れ、HI で加熱し、沸とうしたら MED で塩・こしょう（分量外）で味を調えながら煮立たせる。

鮭のクリーム煮

1. 仕切り深なべの片面でオリーブオイルを熱し、HI で鮭を加熱したあと一度別のお皿に取りだしておく。
2. 鮭を取りだしたあと、玉ねぎ、ベーコン、しめじ、ほうれん草を加えて MED で炒める。
3. 2. に取りだしておいた鮭と B を加え MED で加熱する。

材料 / 2 人分の分量

ロールキャベツ

キャベツ	4 枚
合挽き肉	150g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
A 卵	½ 個
醤油	小さじ 1
塩・こしょう	各少々
水	200ml
薄切りベーコン（1cm 幅切り）	50g
コンソメ	大さじ 1

鮭のクリーム煮

生鮭	2 切れ
玉ねぎ（薄切り）	50g
薄切りベーコン（1cm 幅切り）	50g
しめじ（石づきをとる）	25g
ほうれん草（3cm 幅切り）	25g
オリーブオイル	適量
牛乳	200ml
B 生クリーム	90ml
塩・こしょう	各少々
コンソメ	大さじ 1

スンドゥブチゲ・鶏出汁鍋



作り方

スンドゥブチゲ

1. 仕切り深なべにごま油を敷き、片面を MED で熱し、A を炒め香り付けをする。
2. 1. に B を入れ HI で加熱し、沸とうしたら豚肉、豆腐、ニラ、白菜キムチを入れ HI で加熱し煮込む。

鶏出汁鍋

1. 豚肉に片栗粉(分量外)をまぶし、よくもみこむ。
2. 仕切り深なべの片面に C を入れ HI で加熱し、沸とうしたら 1. とにんじん、もやし、えのき、ニラを入れフタをし MED でさらに煮立たせる。

材料 / 片面の分量

スンドゥブチゲ

ごま油	大さじ 1
輪切り唐辛子	小さじ 1
豆板醤	大さじ 2
A しょうが(すりおろす)	小さじ 1
にんにく(すりおろす)	小さじ 1
水	500ml
醤油	大さじ 1
B オイスターソース	大さじ 1
白ごま	大さじ 1
中華だし(顆粒)	小さじ 1
豚ばら肉(一口大)	200g
木綿豆腐(一口大)	½丁
ニラ(3cm 幅切り)	50g
白菜キムチ	100g

鶏出汁鍋

豚ばら肉(一口大)	200g
にんじん(短冊切り)	50g
もやし	50g
えのき(小房に分ける)	50g
ニラ(3cm 幅切り)	50g
中華だし(顆粒)	大さじ 3
C 水	500ml
塩	小さじ 1

串鍋(クリームだし・あっさりコンソメ)



作り方

【ミルフィーユロール】

白菜の芯を切り落とし広げ、上に豚肉を均等にのせて巻き、食べやすく切って竹串に刺す。

【ミニトマトのベーコン巻】

ミニトマト 1 個をベーコン 1 枚で巻き、2 個ずつ竹串に刺す。

【お好み串】

- ・じゃがいも、にんじん、うずらたまごを彩りよく竹串に刺す。
- ・ブロッコリーを串に刺す。
- ・ウィンナーを 1 本ずつ竹串に刺す。
- ・ホタテを 2 つずつ竹串に刺す。
- ・殻を剥き、背ワタを取った海老を 2 尾ずつ竹串に刺す。

1. A と B をそれぞれ仕切り深なべに入れ HI で加熱する。
2. 沸とうしたら各種串をそれぞれ入れ、MED で煮込む。

材料 / 串約 15 本分 片面の分量

白菜(半分に切る)	6 枚
豚ばら肉(薄切り)	12 枚
ミニトマト	8 個
ベーコン(半分に切る)	4 枚
じゃがいも(一口大)	½ 個
にんじん(一口大)	½ 本
うずらたまご(水煮)	6 個
ブロッコリー(小房に分ける)	100g
ウィンナー	4 本
ホタテ	8 個
海老	8 尾

クリームだし

水	300ml
牛乳	150ml
A コンソメ	小さじ 2
生クリーム	100ml
塩・こしょう	各少々

あっさりコンソメ

水	500ml
B みりん	大さじ 2
コンソメ	小さじ 2
塩・こしょう	各少々

カレー（お好みで甘口・辛口で分けて作っていただくことができます）



作り方

- 仕切り深なべでサラダ油を熱し、牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れ、HIで加熱する。
1. に水を入れときどきあくを取りながらフタをし、MEDで約15分煮込む。
2. にお好みのカレールーを入れ、さらにとろみがつくまでフタをし、MEDで煮込む。

調理のポイント

お好みで甘口・辛口で分けて作っていただけます。

ナポリタン・ペペロンチーノ



作り方

ナポリタン

- 仕切り深なべの片面に水、にんじん、ウィンナー、マッシュルームを入れHIで加熱する。
- 沸とうしたら半分に折ったパスタを入れ、パスタがくっつかないように軽く混ぜ合わせ、ピーマン、玉ねぎを入れて約10分HIで加熱する。
2. にAを入れ、混ぜ合わせ同じくHIでパスタの固さを見ながら水分を飛ばす。

ペペロンチーノ

- 仕切り深なべの片面でオリーブオイルを熱し、にんにく、輪切り唐辛子を炒め香り付けをする。
- にんにくが色づいたら、1. に水と塩を入れ、半分に折ったパスタを入れ、パスタがくっつかないように軽く混ぜ合わせ、砂抜きをしたあさりを入れて約8分HIで加熱する。
- 同じくHIでパスタの固さを見ながら味を調べ水分を飛ばす。

材料 / 片面の分量

牛肉（こま切れ）	各 100g
玉ねぎ（薄切り）	各 70g
にんじん（乱切り）	各 40g
じゃがいも（乱切り）	各 80g
サラダ油	各大さじ 1
水	各 600ml
カレールー（市販）	各 ½ 箱

材料 / 片面の分量

ナポリタン

パスタ	150g
にんじん（短冊切り）	50g
ウィンナー（斜め薄切り）	5本
マッシュルーム（薄切り）	2個
ピーマン（細切り）	50g
玉ねぎ（薄切り）	50g
コンソメ	小さじ 1
ケチャップ	150g
A 砂糖	小さじ 1
ウスターソース	小さじ ½
オリーブオイル	大さじ 1
水	400ml

ペペロンチーノ

パスタ	150g
にんにく（すりおろす）	小さじ 1
輪切り唐辛子	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2
あさり	300g
水	400ml
塩	小さじ ½

砂抜きの仕方

- 1) ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩を入れて薄めの塩水（約3%）にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に3～4時間置き、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気を切る。

チーズタッカルビ



作り方

1. ボウルに鶏もも肉、Aを入れ、よく混ぜ下味をつける。
2. 平プレートにごま油を敷き、MEDで熱し、1.を加熱する。
3. 2.に焼き色がついたらキャベツ、玉ねぎ、さつまいもを入れ混ぜ合わせ、フタをし様子を見ながら約10分加熱する。
4. 3.に火が通ったら、真ん中をあげチーズを入れ、フタをしチーズが溶けるまで加熱する。

材料 / 2～3人分

鶏もも肉 (一口大)	200g
キャベツ (ざく切り)	150g
玉ねぎ (薄切り)	60g
さつまいも (1cm幅いちょう切り)	80g
ごま油	大さじ1
コチュジャン	大さじ3
砂糖	大さじ1½
醤油	大さじ2
一味唐辛子	お好み
プロセスチーズ	200g

白菜のチーズラザニア



作り方

1. 白菜をざく切りにし、芯と葉を分けておく。
2. 平プレートにサラダ油を敷き、MEDで熱し、豚ひき肉を入れ加熱する。
3. 2.の色が変わってきたらAを加え、加熱する。
4. 3.に火が通ったら火を止め、お皿に取り出す。
5. 4.を取り出した平プレートに、白菜の芯を平らになるように敷き詰める。
6. 5.の上にホワイトソースの半量を均等にのばし、その上に3.の半量を均等に広げる。
7. 6.の上に残りの白菜の葉をのせて同じ作業を繰り返し、最後にチーズをのせる。
8. フタをし約10分加熱する。

材料 / 2～3人分

白菜 (ざく切り)	350g
豚ひき肉	250g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
味噌	大さじ1
しょうが (すりおろす)	小さじ1
< ホワイトソース* >	
バター	30g
薄力粉	60g
牛乳	400ml
コンソメ (顆粒)	小さじ1
塩・こしょう	少々
プロセスチーズ	適量
サラダ油	小さじ2

※市販のホワイトソースでも可 (約300g)

ホワイトソースの作り方

- 1) 平プレートにバターを入れてMEDで溶かし、薄力粉を加え、焦げ付かないように木べらで混ぜながら加熱し、粉によく火を通す。
- 2) 1)に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、よく混ぜてなじませる。ダマにならないように混ぜながら、とろりとなめらかになったら、コンソメ、塩・こしょうで味を調える。

たこ焼き



作り方

1. ボウルに A を入れ、泡だて器でよく混ぜ、たこ焼き生地を作る。
2. たこ焼きプレートにサラダ油を敷き、HI で熱し、1. のたこ焼き生地の半量をたこ焼きプレートの穴に均等に流し入れる。
3. 2. にお好みの具材入れる。
4. 約 1 分半加熱し、溢れた生地を集めながら、竹串でひっくり返す。
5. 転がしながら、全体に焼き色が付くまで加熱する。
6. お好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかける。

材料 / 約 2 回分

<たこ焼き生地※>

薄力粉	230g
水	700ml
A 卵	2 個
醤油	小さじ 2
和風だし (顆粒)	大さじ 1

サラダ油	適量
------	----

<お好みの具材 (例) >

ゆでだこ (一口大)	約 200g
青ねぎ (小口切り)	お好み
天かす (揚げ玉)	お好み
紅しょうが (みじん切り)	お好み
こんにゃく (みじん切り)	お好み

ソース	適量
マヨネーズ	適量
鰹節	適量
青のり	適量

※市販のたこ焼き粉を使用する場合は、市販のたこ焼きの作り方からお作りください。

ベビーカステラ



作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
2. ボウルに A を入れ、もったりするまで泡だて器で混ぜる。
3. 2. に B を入れ、さらに混ぜる。
4. 3. に 1. を 2~3 回に分けて入れ、ゴムべらで練らないように、ボウルの底からさっくりと混ぜる。
5. たこ焼きプレートにサラダ油を敷き、MED で熱し、4. の生地をスプーンでたこ焼きプレートの穴に 5 分目まで流し入れる。
6. 表面がブツブツしてきたら WARM にし、竹串で隣の生地の上に返すように合わせる。
7. WARM で転がしながら、火が通るまで加熱する。

材料 / 約 24 個分

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ 1
卵	2 個
A 砂糖	50g
塩	1 つまみ
牛乳	100ml
B みりん	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1
サラダ油	適量