

無水両面焼きグリル レシピ集

コンロの便利機能を使ったレシピ

- [・豚肉の京風白噌煮込み](#)
- [・まぐろのステーキパリパリネギソース](#)
- [・温泉卵とキノコチーズの揚げ](#)
- [・フルーツミックスのフランベ・
バルサミコソースバニラ添え](#)

グリル機能を使ったレシピ

- [・丸ごとトマトとズッキーニのハーブ風味](#)
- [・スペアリブの黒ビール風味](#)
- [・グリルでエビマヨ](#)
- [・焼き金時芋のマスカルポーネチーズ添え](#)

グリルの上手な使いかた

- [・上手な魚の焼きかた](#)
- [・魚の焼き時間早見表](#)
- [・Q & A](#)
- [・グリルでこんな料理もできます](#)
- [・バラエティ料理の時間早見表](#)

コンロとグリル使用時のご注意

- [・コンロとグリル使用時のご注意](#)



豚肉の京風白味噌煮込み

コンロ

設定

温度キープモード：160℃
タイマー：3分

367kcal

材料(4人分)

豚バラブロック・・・300g
薄口しょうゆ・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・適量

A { 白味噌・・・・・・・・50g
卵黄・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・大さじ3
薄口しょうゆ・・小さじ1
だし・・・・・・・・25ml
ねりからし・・・・適量

作りかた

- 1 Aを混ぜ合わせておく。



- 2 3～4cm角にカットした豚肉に、しょうゆを加え約5分間置き、下味を付ける。
- 3 油を入れた鍋を置き、コンロを点火し、**設定** に設定する。
- 4 設定温度になったら、2の豚肉に片栗粉をまぶし、揚げる。
- 5 別の鍋に1を入れ、砂糖が溶けるくらいまで火にかける。
★タレを焦がさないように注意すること。
- 6 揚げた豚肉を5に入れて、やや弱火で約1分程度からめる。
- 7 器に盛りつける。

[トップへ戻る](#)



まぐろのステーキ パリパリネギソース

コンロ

設定

温度キープモード：180℃
タイマー：2分

187kcal

材料(4人分)

まぐろ・・・・・・・・4枚(100g/枚)

じゃがいも・・・・1個

塩・・・・・・・・・・少々

こしょう・・・・・・少々

油・・・・・・・・・・適量

A { 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
酒・・・・・・・・・・50ml
しょうゆ・・・・・・50ml
みりん・・・・・・・・50ml
一味唐辛子・・・・・少々

作りかた

- 1 じゃがいもはスライサーで細切りにする。
- 2 油を入れた鍋を置き、コンロを点火し、
設定 に設定する。
- 3 設定温度になったら、1を約2分間揚げる。
- 4 玉ねぎはみじん切りにする。
- 5 ボウルに4、Aを入れて混ぜ、ソースをつくる。
- 6 フライパンに油を引き、塩、こしょうをしたまぐろを中火で約3分程度焼く。
- 7 まぐろに火が通ったら、5でつくったソースを加え、約1分程度かけてからめる。



★まぐろにソースを入れたとき、玉ねぎがしんなりする程度(アルコールが飛ぶめやす)で火を止める。

- 8 器にまぐろを盛り、その上に4をのせ、周りにソースをかける。

★白髪ねぎや大葉をそえると、“よりおいしい”

[トップへ戻る](#)



温泉卵とキノコチーズの揚げ巻

コンロ

設定 温度キープモード：180℃

640kcal

材料(4人分)

温泉卵・・・・・・・・・・4個
スライスベーコン・・4枚
スライスチーズ・・4枚
しめじ・・・・・・・・・・1/4パック
春巻きの皮・・・・・・・・4枚
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・適量

作りかた

- 1 春巻きの皮に半分にカットしたベーコン、チーズ、しめじ、温泉卵の順に重ねる。その上に塩、こしょうをふり、巻く。



①手前から順に折りたたむ



②左右を折りたたんで巻く

- 2 油を入れた鍋を置き、コンロを点火し、**設定** に設定する。
- 3 設定温度になったら、うっすらきつね色になるまで(約3～4分)揚げる。
※揚げ過ぎると、卵に火が通ってしまうので揚げ過ぎないこと。
- 4 斜めにカットして器に盛りつける。

<温泉卵の作りかた>

20cmの鍋に水950mlを入れてふっとうさせる。火をとめてから水250mlを加え、常温の卵を入れてふたをする。

17～18分たったら水につけて、冷やす。

[トップへ戻る](#)



フルーツミックスの フランベ・バルサミコソース バニラ添え

コンロ

169kcal

材料(4人分)

- 冷凍フルーツ
(木苺、苺、パイナップルなどの酸味系)・・・250g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・30ml
バニラアイス・・・・・・・・・・適量
A〔砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
バルサミコ酢・・・・・・・・・・小さじ4

作りかた

- 1 ボールにAを入れ、混ぜ合わす。
- 2 フライパンにバターを引き、冷凍フルーツを入れ、1を加えて中火でからめる。
(約3～4分)
- 3 仕上げにラム酒を加えフランベする。
(アルコールを飛ばす。)
- 4 器に盛ったバニラアイスに3をかける。

[トップへ戻る](#)



丸ごとトマトとズッキーニのハーブ風味

グリル

設定

上火：弱火、下火：弱火
タイマー：13分

20kcal

材料(4人分)

ミニトマト

(直径、高さ3.5cm程度)・・・8個

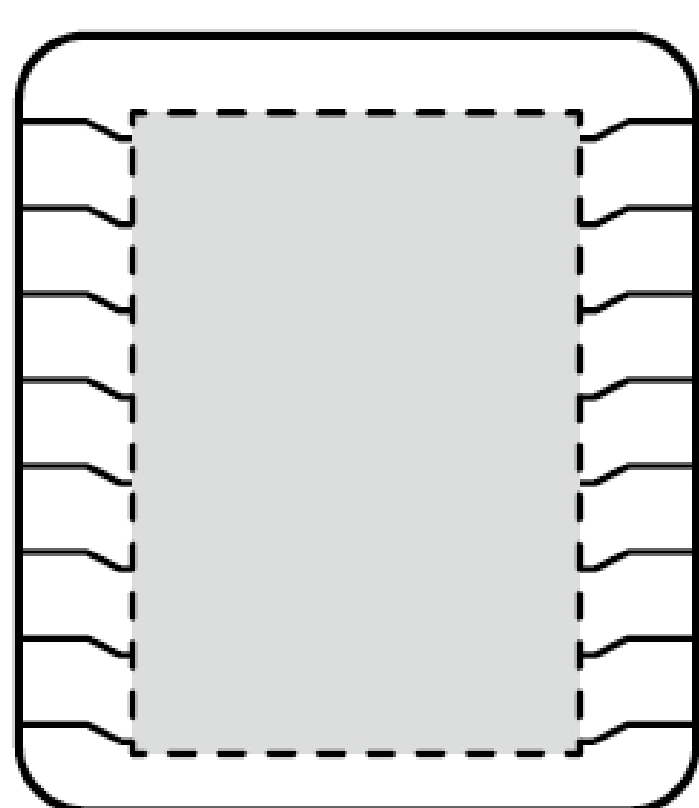
ズッキーニ・・・・・・・・・・1本

ガーリックオイル・・・・・・・・大さじ2

ハーブソルト・・・・・・・・適量

作りかた

- 1 トマトは上部分を5mm(ヘタ部分は残さない)程度カットしておく。
ズッキーニは1cm程度(約12個)の輪切りにしておく。
- 2 グリル焼網にアルミはくを敷き、トマトは切り口を上にし、ズッキーニを並べ、そこにガーリックオイル大さじ1、ハーブソルトをかける。



★アルミはくは横幅 16cm、奥行 27cm 以下の大きさに、左右均等になるように置く。



★焼くと野菜から水分が出るのでハーブソルトは多めにかける。

- 3 グリルを点火し、**設定** に設定する。
- 4 焼き上がり後にガーリックオイルを大さじ1かける。

[トップへ戻る](#)



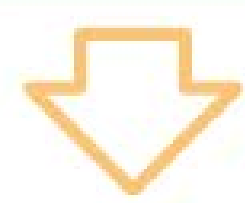
スペアリブの黒ビール風味

グリル

設定

上火：弱火、下火：弱火
タイマー：12分

544kcal



余熱

2分

材料(6本分)

骨付きスペアリブ

(70～80g/本)・・・6本

黒ビール・・・・・・・・・・350ml

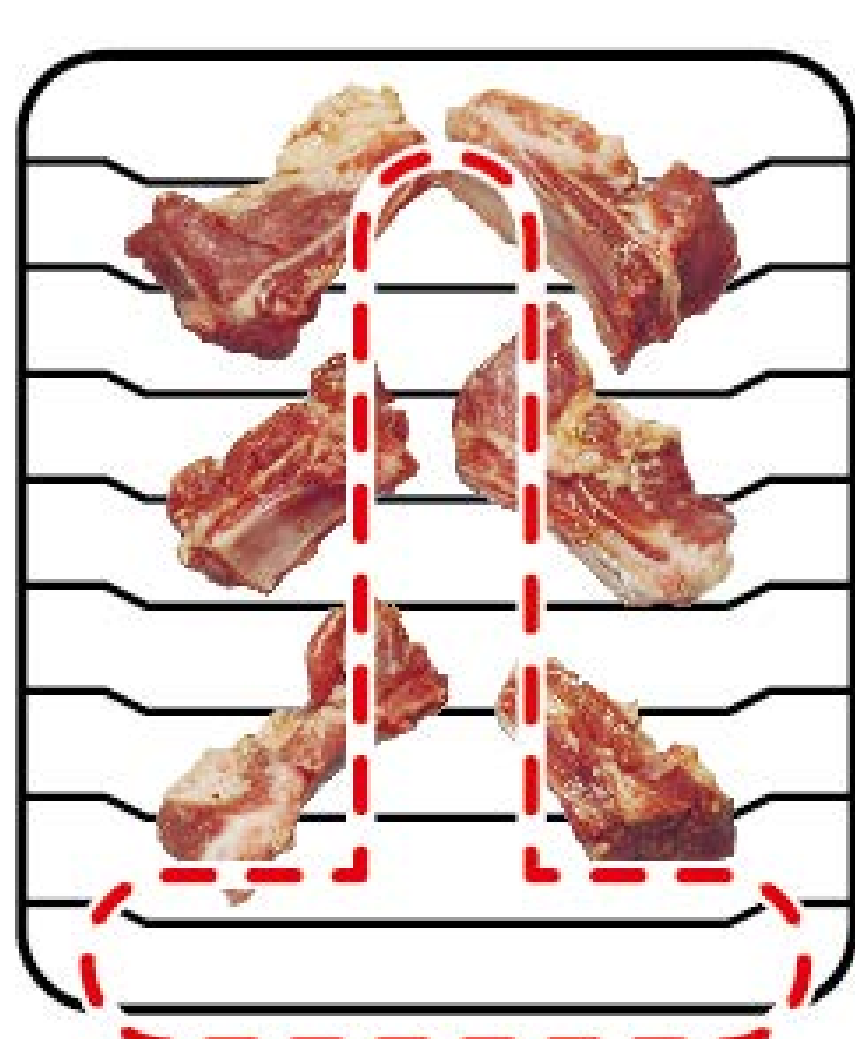
塩・・・・・・・・・・少々

こしょう・・・・・・・・少々

A { おろしにんにく・・・・・・・・1片分
おろし生姜・・・・・・・・1片分
ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・40ml
黒砂糖(上白糖でも可)・・大さじ1
はちみつ・・・・・・・・大さじ2

作りかた

- 1 スペアリブの肉に切り込み(2～3カ所)を入れ、スペアリブに塩、こしょうをし、ビールを加え、10分程度漬け込む。
★漬け込み時間は長くても30分程度まで。
- 2 Aのタレを作り、1のスペアリブをさらに10分程度漬け込む。
★漬け込み時間は長くても30分程度まで。
- 3 キッチンペーパーなどでタレをふきとったスペアリブをグリル焼網に並べ、グリルを点火し、**設定** に設定する。



★手前と中側をあける。

★大きめの肉の場合、切り目を多く入れ、少し長めに焼く。

★冷凍の場合は、しっかり解凍しておく。
(解凍が不十分の場合、生焼けになることがあります。)

- 4 消火後、そのまま余熱を2分程度してから器に盛りつける。

[トップへ戻る](#)



グリルでエビマヨ

グリル

設定

上火：強火、下火：強火
タイマー：6分

640kcal

材料(4人分)

無頭エビ・・・・・・・・8尾

酒・・・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・少々

こしょう・・・・・・・・少々

ドライパセリ・・少々

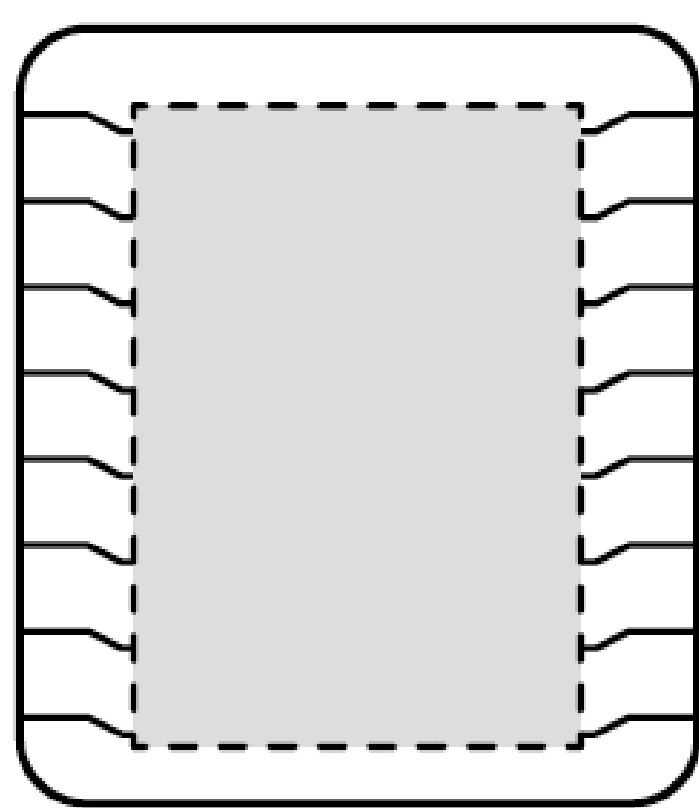
A { マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
コンデンスミルク・・大さじ1
卵黄・・・・・・・・・・1個
一味唐辛子・・・・・・・・少々

作りかた

- 1 エビは背わたを取り、背から切り目を入れて観音開きにし、酒をふりかけ、塩、こしょうをする。



- 2 Aを混ぜ合わせたソースを、開いたエビに塗り込む。
★ソースは少し多めに塗り込むとしっかり味がしみ込む。
- 3 グリル焼網にアルミはくを敷き、2を並べ、グリルを点火し、**設定** に設定する。



★アルミはくは横幅 16cm、奥行 27cm 以下の大きさに、左右均等になるように置く。

- 4 仕上げにドライパセリを振りかける。

[トップへ戻る](#)



焼き金時芋の マスカルポーネチーズ添え

グリル

設定① 上火：弱火、下火：弱火
タイマー：10分

640kcal

設定② 上火：弱火、下火：弱火
タイマー：5分

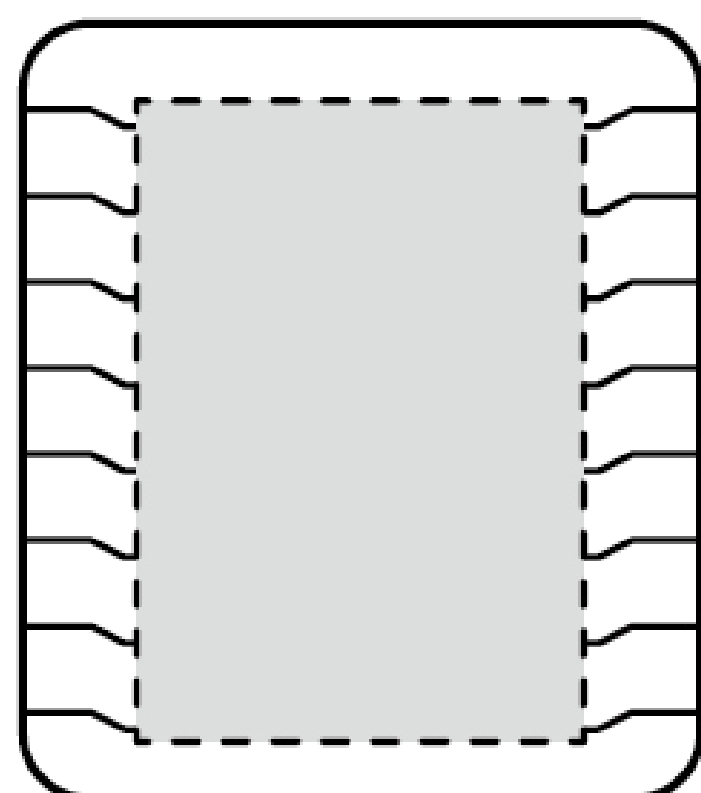
蒸らし 15分

材料(4人分)

さつまいも(230g～250g/本)・・・2本
マスカルポーネチーズ・・・・・・・・・・適量
クランチピーナッツ・・・・・・・・・・適量
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ

作りかた

- 1 皮付きのまま3cm程度の長さに切ったさつまいもをアルミはくでくるむ。



★アルミはくは横幅16cm、奥行27cm以下の大きさに、左右均等になるように置く。

- 2 グリル焼網に1を置き、グリルを点火し、設定①に設定する。

- 3 アルミはくを開けてから、もう一度グリルを点火し、設定②に設定する。

- 4 消火後、そのまま約15分間蒸らしたあと、取り出して塩を軽く振りかける。

- 5 焼き上がったさつまいもにチーズを添え、クランチピーナッツを振りかける。

★クランチピーナッツは軽く炒ると香ばしさが増す。塩はお好みでかける。

[トップへ戻る](#)

上手な魚の焼きかた

ご注意していただきたいこと

- ◇グリル受け皿には水などを入れずに使用してください。
- ◇料理に合った火加減に調節してください。

魚の焼きかたの手順

- ①魚の下準備をする。
 - ・塩焼きの場合は、塩をふりしばらくおく。
 - ・尾やヒレなどには多めに塩をつけるか、アルミはくで包む。
- ②予熱をする。(約2分)
- ③一旦消火し、魚をグリル焼網にのせて再点火し、タイマー時間を合わせる。

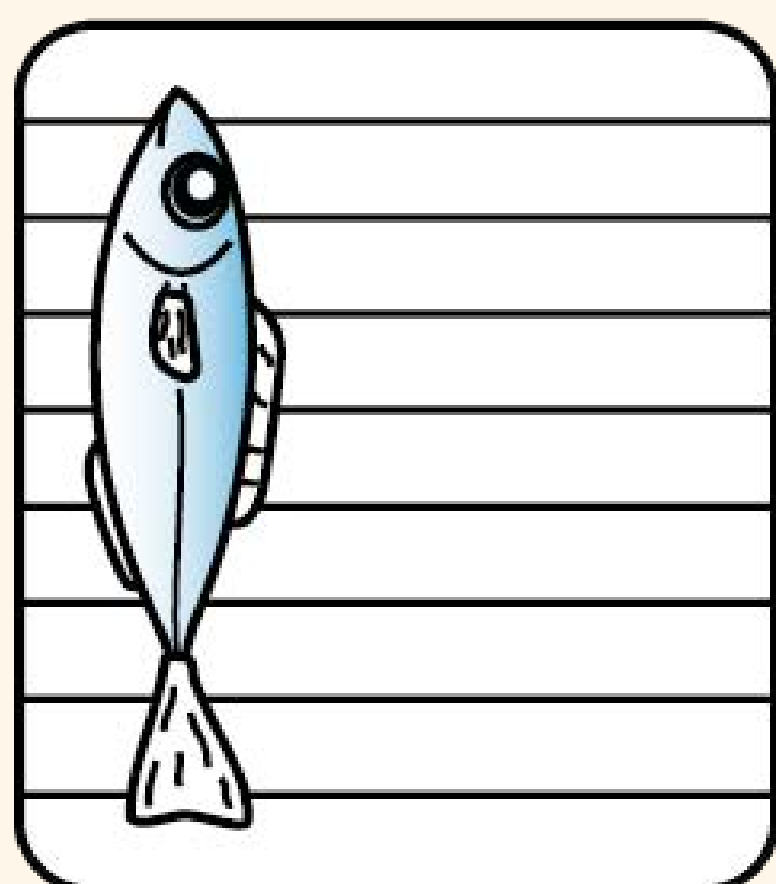
上火・強 下火・強	・魚の素焼きや塩焼き。
上火・強 下火・弱	・たれの付け焼きや、みそ(かす)漬けなどの焦げやすいもの。
上火・弱 下火・強	・貝類など下火の火力を必要とするもの。
上火・弱 下火・弱	・火の通りにくいもので、じっくり焼くもの。 ・脂の多い食材。

※火力の切り替えについては、機器の『取扱説明書』に従ってください。

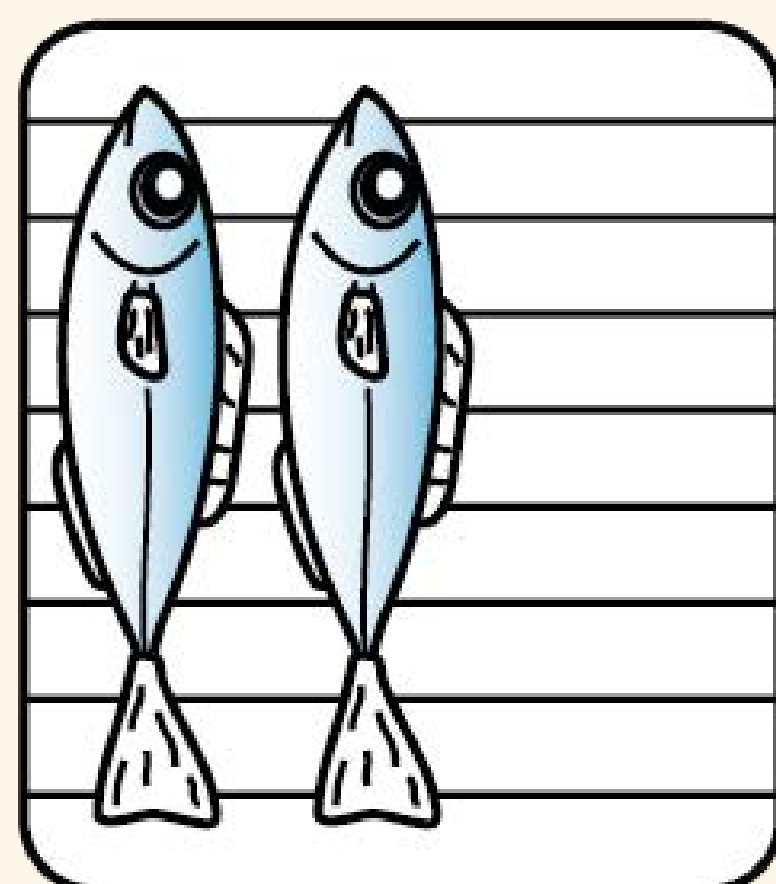
火力を有効に使うためのワンポイントアドバイス

左寄りに置く

1尾の場合



2尾以上の場合



[トップへ戻る](#)

[Q&Aへ](#)

魚の焼き時間早見表

ご注意していただきたいこと

- ◇焼きすぎには十分注意してください。
- ◇厚みのある魚(あじ、さんまなど)は予熱なしでもかまいません。
- ◇火加減・焼き時間はあくまでめやすです。量や好みによって調節してください。

早見表

予熱時間2分(火力：上下とも強)

料理名	火力調節		分量	焼き時間
	上火	下火		
あじの塩焼き (1尾：約160g)	強※	強※	4尾	約13分
			2尾	約10分
さんまの塩焼き (1尾：約150g)	強※	強※	4尾	約9分
			2尾	約7分
さばの塩焼き (1切：約80g)	強※	強※	6切	約8分
			2切	約7分
鮭切身 (1切：約80g)	強※	強※	6切	約9分
			2切	約6分
あじ開き (1枚：約100g)	強※	強※	2枚	約5分
			1枚	約4分
さんま開き (1枚：約100g)	強※	強※	2枚	約5分
			1枚	約4分
干しかれい (1枚：約120g)	強※	強※	2枚	約5分
			1枚	約4分
めざし・ししゃも (10尾：約180g)	強※	強※	10尾	2～5分
ぶり照り焼き (1切：約80g)	強	弱	6切	約9分
			2切	約7分
みそ漬けの魚 (1切：約80g)	強	弱	6切	約9分
			2切	約7分
焼きはまぐり (8ヶ：約40g)	弱	強	8ヶ	約6分
みりん干し (8枚：約30g)	弱	弱	8枚	2～5分

※：脂のりがよい場合は、火力を『弱』にしてください。魚やグリル受け皿にたまった脂が燃え、火災や機器焼損の原因になります。

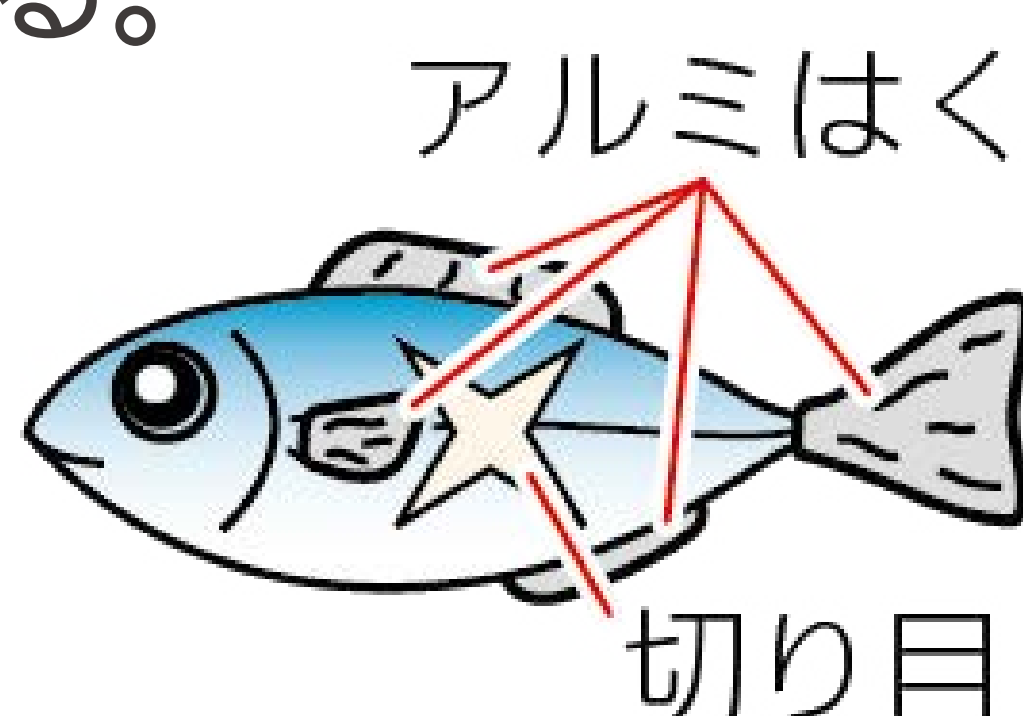
[トップへ戻る](#)

Q&A

Q すぐ焦げてしまうんだけど？

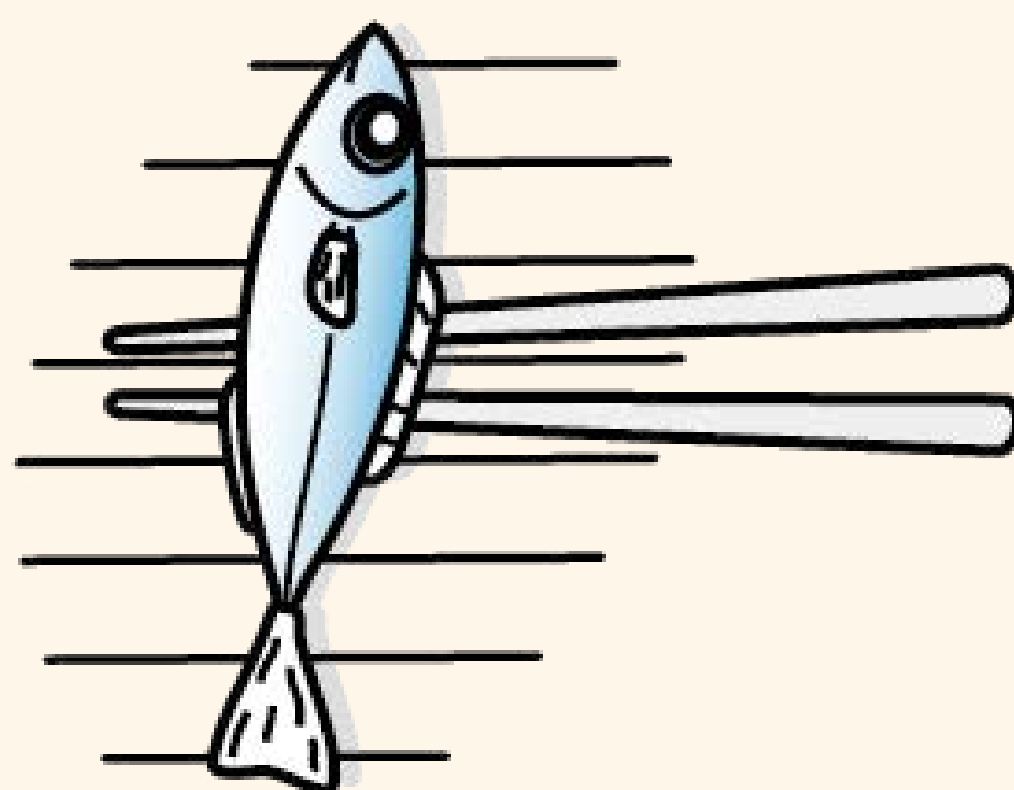
A 「上手な魚の焼きかた」を参考に焼く。

焦げやすい尾やヒレなどには多めに塩をつけるか、アルミはくで包んで焼く。火通りをよくするために皮に切り目を入れる。



Q 魚が身崩れしてしまうんだけど？

A サラダ油をグリル焼網に塗る。
はしなどでグリル焼網の下側から魚を数カ所浮かし、魚をグリル焼網からはがして取り出す。



Q みそ(かす)漬けを焼く場合は？

A みそ(かす)をよくふき取って焼く。

Q 塩焼きの場合は？
(ふり塩のタイミングは？)

A 白身魚 (タイ・カレイなど)	焼く10～30分 前に
青背の魚 (サバ・アジなど)	焼く30分～1時間 前に

※青背の魚は生ぐさみ分があるので、一旦ふき取ったあと、更にふり塩をするとよい。

[トップへ戻る](#)

グリルでこんな料理もできます

オーブントースターで調理できる市販の冷凍食品（グラタン、ピザ、フライなど）が調理できます。

ピザなど裏面が焦げやすい調理物の場合、しわをよせたアルミはくを2枚重ねて下に敷きます。

周囲が焦げる場合には、アルミはくの端を立てましょう。

焼き時間のめやすは？

→オーブントースター（800W）のものとほぼ同じ。

量や好みに合わせて調節してください。

火力は？

→上火：強、下火：弱に合わせる。

※予熱しないでください。

警告



必ず守る

油物（肉類・フライ類）は、アルミはくを敷かずにそのまま焼く

アルミはくを下に敷いて焼くと脂がたまり、燃える危険性があります。

[トップへ戻る](#)

バラエティ料理の時間早見表

予熱なし

料理名	火力		分量	焼き時間
	上火	下火		
焼きナス (1個：約100g)	強	強	4個	約9分
			2個	約7分
	ナスは縦方向に5～6本切り目を入れ、丸ごと焼き、焼きあがったら皮をむく。			
焼きおにぎり (1個：約100g)	強	強	6個	約10分
			2個	約8分
	素焼き(約4～5分)後、たれ(6個分：しょうゆ大2、みりん小1/2)を塗り、再度4分焼く。			
焼き厚揚げ (1個：約80g)	強	弱	8個	約9分
			4個	約7分
	厚揚げは熱湯をかけ、油抜きしてから焼く。			
焼き とうもろこし	強	弱	3本	約13分
			2本	約11分
	とうもろこしをアルミはくで包み、焼いている途中(6～7分経過後)に半回転させて焼く。			
焼きもち (1個：約50g)	弱	弱	8個	約6分
			4個	約5分
	焼いている途中に、焼き加減を見ながらもちの置き位置を入れ替える。			

- ・グリル庫内の温度が高くなった場合や約15分以上連続で使用した場合などは、自動的に弱火になったり、消火したりする場合があります。(詳しくは取扱説明書をご覧ください。)
- ・水分の多い食材は、表面に切れ目を入れてください。

※火加減、焼き時間はあくまでめやすです。量や好みにより調節してください。

[トップへ戻る](#)

コンロとグリル使用時のご注意

《コンロ》

- ・コンロバーナー（調理油過熱防止装置付）で使用する調理油の量は200mL以上で行ってください。
- ・温度センサーの上面と鍋底が密着していないときは使用しないでください。
- ・耐熱ガラス容器、土鍋など、熱が伝わりにくい容器で油料理しないでください。

《グリル》

- ・グリルを使用する場合は、その都度グリル受け皿などに脂や食品くずがたまっていないかを確認してから使用してください。
- ・連続で使用する場合は一旦消火し、グリル受け皿などにたまった脂や食品くずを取り除いてから再点火して使用してください。
- ・調理物（魚など）の種類や大きさによりめやすの焼き時間より早く自動消火してしまうことや、機種により火力を弱くする場合がありますが、グリル過熱防止センサーがはたらいたことによるもので異常ではありません。もう少し焼きたい場合は再点火して焼きすぎに注意しながら使用してください。
- ・冷蔵庫から出した冷たいままの魚などをすぐに焼くと焼き上がりがよくない場合がありますのでしばらくおいてから焼いてください。

詳しくは取扱説明書をご覧ください。

[トップへ戻る](#)