

※レシピの調理時間は両面焼きグリルを使用した場合の時間です。
片面焼きグリルの場合は、数分の余熱をしてから使うと効率が良いです。

※グリルの焼き時間はあくまで目安です。機種、庫内のサイズによっても異なるのでこまめに焼き具合を確認してください。

高温注意

グリル内は加熱すると300度から400度の高温になります。厚めのミトンをご使用ください。

5分
グリル調理

えびとアスパラの豆乳グラタン

材料

むきえび……………200g	小麦粉……………大さじ1と1/2
アスパラ……………4本	豆乳……………300ml
玉ネギ……………1/2個	ピザ用チーズ……………30g
バター……………15g	ドライパセリ……………適量
塩コショウ……………少々	

作り方

1. えびは塩水で洗い、背わたをとり水気を拭き取っておく。
2. アスパラは4～5cm位の長さに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
3. グリルパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを塩コショウで炒め、透き通ってきたらえびとアスパラを入れ、軽く炒める。
4. ③に小麦粉をふり入れしっとりするまで炒める。
5. ④に豆乳を何回かに分けて加え、とろみがでるまで煮る。
6. ⑤にピザ用チーズをのせ、グリルに入れ強火で5分焼きドライパセリをふる。

9分
グリル調理

焼きキャベツ

材料

キャベツ……………1/4玉
オリーブオイル……………大さじ3
アンチョビ……………2枚
黒コショウ……………少々

作り方

1. キャベツは3等分に切る。
 2. アンチョビは刻み、オリーブオイルと混ぜ合わせる。黒コショウも入れる。
 3. グリルパンに①のキャベツを並べ、②をのせる。
 4. グリルに入れ、中火で9分焼く。
- ★グリル内の上部から1.5cm以上あけるように、キャベツの厚みを調節してください。
- ★途中でグリル内をのぞき、キャベツが焦げすぎるとしたらアルミホイルで蓋をし、蒸し焼き状態にしてください。

中までじっくり火を通したい料理にはアルミホイルで蓋をすると表面が焦げずに蒸し焼きにすることができます。

9分
グリル調理

鮭としめじのチーズ焼き

材料

鮭……………2切れ	塩コショウ……………少々	ピザ用チーズ……………40g
玉ネギ……………1/2個	[ソース]	ドライパセリ……………適量
シメジ……………1/2袋	卵黄……………1個分	
バター……………15g	マヨネーズ……………大さじ2	



作り方

1. 鮭は両面に塩コショウを振っておく。
2. 玉ネギは縦幅5mmに切り、シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。
3. [ソース]の材料を混ぜ合わせる。
4. フライパンにバター(10g)を溶かし、鮭を両面薄く焼き色がつくまで焼く。
5. グリルパンに残りのバターを塗り、④の鮭を置く。
6. ④のフライパンに玉ネギを加え、玉ネギが少し透き通ってきたらシメジを加えてサッと炒め合わせ、塩コショウで味を調え、⑤の鮭の上ののせる。その上から③のソース、ピザ用チーズを順にかけ、グリルに入れ9分焼き、ドライパセリをふる。

7分
グリル調理

パンキッシュ

材料

ベーコン……………3枚	卵……………2個
玉ねぎ……………1/2個	(A)
じゃがいも……………1個	牛乳……………50ml
バター……………10g	ピザ用チーズ……………50g
塩コショウ……………少々	食パン(6枚切り)……………2枚

作り方

1. ベーコンは1cm幅、じゃがいもは薄くいちょう切り、玉ねぎは細切りにする。
 2. グリルパンをコンロにのせ、中火にしてバターを溶かし①を炒め、塩コショウをする。
 3. ボウルに卵を溶きほぐし、Aと②を加えて混ぜる。
 4. 食パンはミミを切り落とし、4等分(三角形)に切る。
 5. バターを塗ったグリルパンに食パンを敷き詰め、③を流し込む。
 6. グリルに入れ弱火で7分焼く。
- ★少し焦げ目がついた方が香ばしくいただけます。お好みで焼き時間を調節してください。



ハンバーグ

材料

合い挽き肉……………200g	卵……………1/2個
塩……………ひとつまみ	パン粉……………大さじ2
コショウ……………少々	サラダ油……………大さじ1
ナツメグ……………少々	ブロッコリー……………適量
玉ねぎ……………中1/4個	にんじん……………1/3本
バター……………5g	冷凍ポテト……………適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、バターをのせて軽くラップをかけて電子レンジで2分(500W)加熱する。
 2. にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、軽く茹でしておく。
 3. ボウルに合い挽き肉・塩・コショウ・ナツメグを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、冷ました玉ねぎ・卵・パン粉を加えさらに混ぜ、4等分にして空気抜く。
 4. サラダ油を入れたグリルパンをコン口のにせ、ハンバーグを両面焼き色がつくまで焼く。
 5. グリルパンに②で茹でたにんじんと、冷凍ポテトをのせグリルに入れ強火で7分焼く。
 6. ②で茹でたブロッコリーを添える。
- ★ ケチャップやウスターソースなど好みのソースをかけお召し上がりください。



ハーブ焼きチキン

材料

鶏もも肉……………1枚(約240g)	ローズマリー……………2~3枝
じゃがいも……………小2個	生タイム……………4~6枝
にんじん……………1/2本	オリーブ油……………大さじ3
塩コショウ……………少々	

作り方

1. 鶏肉は火の通りをよくするため、フォーク等で突き、半分に切り、塩コショウをこすりつけておく。
2. じゃがいもは皮ごときれいに洗い、ぬらしたキッチンペーパーにくるんで、その上からラップで包み電子レンジで3分(500W)加熱する。皮をむきたい時はじゃがいもが温かい内にむくとむきやすいです。
3. にんじんは皮をむき1cm幅に切り、じゃがいも同様ぬらしたキッチンペーパーにくるんで、その上からラップで包み電子レンジで3分(500W)加熱する。
4. グリルパンにオリーブ油、生ハーブを熱し、ハーブの香りがオリーブ油に移ればハーブを取り出し、鶏肉を強火で両面焼き色を付ける。
5. 火を止め下ごしらえしたじゃがいもとにんじんをグリルパンに並べ、野菜に塩コショウをふり、グリルに入れ7分焼く。

★ 取り出したハーブを少し飾ると見た目のおいしさもアップします。



グリルピザ

材料 (2枚分)

生地	水……………100ml	トッピング	ピザソース……………適宜
	オリーブオイル……………大さじ1		(市販のもの)……………4個
	(A)		ミニトマト……………1個
	薄力粉・強力粉……………各100g		ピーマン……………1枚
	ベーキングパウダー……………小さじ1/2		ベーコン……………1枚
	塩……………小さじ1/2		ナチュラルチーズ……………30g
	砂糖……………小さじ1/2		(ピザ用)……………30g

作り方

1. Aを合わせてふるい、ボウルに入れます。中心をくぼませて水とオリーブオイルを加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねます。生地をラップで包み、常温で10分寝かせます。
 2. トマトの皮をむきます。ヘタの方からフォークを刺し、そのままコン口の直火であぶると皮がはじけてスルツとむけます。縦に4等分に切ります。
 3. ピーマンは1cm幅に切り、ベーコンは2cm幅に切ります。
 4. グリルパンにオリーブオイルを薄くぬり、①の生地を2等分したものをプレートに広げてのばします。
 5. フォークで生地を刺し全体に穴をあけ、表面に薄くオリーブオイルを塗ります。ピザソースをぬり、トマト・ピーマン・ベーコン(それぞれ半分の量)をのせたら、チーズをのせます。
 6. グリルに入れ、強火で7分焼きます。
- ★ お好きな具材をのせて、オリジナルピザをお楽しみください。



ケーキサレ

材料

小麦粉……………120g	牛乳……………大さじ2
ベーキングパウダー……………小さじ1	粉チーズ……………大さじ2
卵……………2個	玉ねぎ(みじん切り)……………30g
砂糖……………大さじ1/2	うす切りハム……………3枚
塩……………小さじ1/3	プロセスチーズ……………30g
コショウ……………少々	ブロッコリー……………80g
オリーブ油……………大さじ3	

作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ハム・チーズは5mm角に、ブロッコリーは1cm位の大きさに切る。
 2. ボウルに卵を割り入れ、砂糖、塩、コショウを入れてなめらかになるまで混ぜ、オリーブ油を加えながら泡立て器で混ぜる。さらに牛乳と粉チーズを加えてまんべんなく混ぜ合わせる。①でふるった粉類を加え、切るようにさっくりと混ぜ合わせる。
 3. ②に全部の具材を加えてさっくりと混ぜ合わせたら、オリーブ油(分量外)を内側に塗ったグリルパンに流し入れ、数回持ち上げてトントンと落として中の空気を抜く。
 4. あらかじめ1分予熱したグリルに③のグリルパンを入れ強火で4分焼く。いったん取り出し、アルミホイルを2枚重ねてグリルパンの表面をおおい、再びグリルに戻して弱火で6分焼く。
- ★ 冷めたらグリルパンから取り出し切り分ける。