



グリルディッシュ



レシぴBOOK



お家でいつでも
 焼き立てパン
 グリルディッシュ誕生ストーリー

1 三菱のIHクッキングヒーターの「グリル」は、温度制御でいろいろ得意なレパートリーを増やしてきました。

ピザ チーズケーキ キッシュ

2 そして、次は…

パンも焼いちやおう!!

え、パン? パン? パン? 焼いちやおう!!

3 通常、パンは庫内の広いオープンで焼くもの…パンは発酵するとふくらむし、高さ6cmのグリルで焼くなんて想像もつきません!

ムリだよー こげるよー ありえない

なんだよう

4 すると…

打合せお疲れ様 差し入れてーす

いや、いや、いや

いいんじゃないか?

5 そう! ホットケーキがフライパンでこんがり焼けるなら、生地の上にピザ皿をかぶせて皿の熱で焼いてみよう! 皿でフタをすれば、発酵の力も抑えられて狭い庫内でもパンが焼けるぞ!

これだー!!

6 ところが…思ったより発酵の力は大きかったのです。かぶせていたピザ皿は持ち上がってしまい、生地がヒーターにくっついてしまった…

7 うわ~ (X) かつこわる~い…パンが焼けました…あれ?…でも食べたら?

あ、でもおいしい!!

うまいよこれ!

ムリだよー やっぱムリだよー

8 そして、試行錯誤の結果…

上をもっと重くしたら

フライパンを上にして!

逆転の発想ね!!

9 上を重たく、ドーム状のふたをかぶせたところ…

重いふた

ピザ皿

10 できた!! こんがり、ほわほわのリングパン!

おこげー

11 グリルでパンが焼ける! 「グリルディッシュ」誕生!

ふたりいっしょならパンだって焼ける!

ちなみに

ほくは深型! グラタンやチーズケーキも作れるよ!!

ほくは浅型! ピザやパイが作れるよ!!

それぞれ単独でも便利に大活躍します!!

使い勝手バツグンの『グリルディッシュ』と『パンメニュー』キー

■浅型ディッシュ

パンメニュー…生地を置く、“型”として使用します。
グリル・オープンメニュー…ピザ、パイなどを焼くときに使います。



■深型ディッシュ(取っ手つき)

パンメニュー…浅型ディッシュの“ふた”として、生地の上にかぶせて使用します。
グリル・オープンメニュー…パエリア、チーズケーキなどを焼くときに使います。

■『パンメニュー』キー (※操作方法は取扱説明書をご覧ください)

グリルディッシュを使ってパンの発酵やパンを焼くことができます。

パンメニュー
発酵/パン焼き



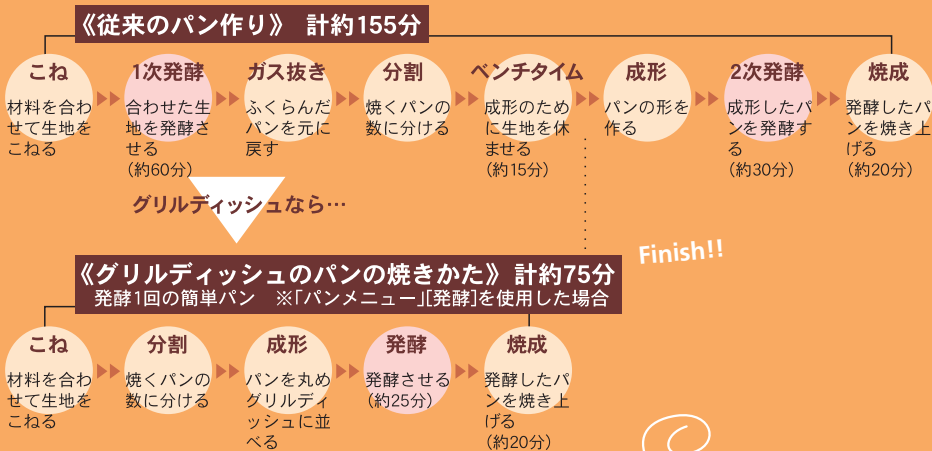
【発酵】

パンの発酵をすることができます。
※発酵時間は、1～60分まで設定できます。

【パン焼き】

パンを焼くことができます。
※焼き時間は、1～30分まで設定できます。

『グリルディッシュ』なら、パン作りも簡単！



深型ディッシュをかぶせれば、
発酵は1回でOK!

グリルディッシュで作る場合、はじめにパン生地を小さく分割＆丸めて型に並べて発酵させます。従来のパン生地比べて、1つのまとまりが小さいため発酵1回でも上手にパンが焼けます。

グリルディッシュの基礎知識

も く じ



グリルディッシュ誕生ストーリー……………	2
グリルディッシュの基礎知識……………	4
グリルディッシュ・パンメニューでパン作り……………	6
基本のレシピ：バターリングパン……………	7
【アレンジ】サンドイッチ、ケーキ風……………	11
あんパン……………	12
ジャムパン・クリームパン……………	13
レーズンパン……………	14
かぼちゃパン……………	14
紅いもパン……………	14
【アレンジ】メロンパン……………	15
シナモンロール……………	16
ココアチョコパン……………	18
お好みパン……………	19
米粉パン……………	20
きな粉パン(黒糖)……………	21
グリル・オープンメニュー……………	22
ピザ……………	23
グラタン……………	24
パエリア……………	25
ハンバーグ……………	26
チーズケーキ……………	27
かぼちゃケーキ……………	28
アップルパイ……………	29
付属のグリルディッシュについて……………	30

- メニュー内のIH火力は、左右IHヒーターの場合で説明しています。
- メニュー内のカロリーは、「五訂増補日本食品標準成分表」他に基づき算出した、めやすのカロリーです。
- パンのカロリーは、全メニュー「ぬるま湯＋スキムミルク」で作った場合で算出しています。

グリルディッシュ・パンメニューで パン作り



基本のレシピ バター・リンダパン

材料(グリルディッシュ1皿分)/1/8個約220kcal

強力粉・・・300g

ドライイースト

(予備発酵のいらぬもの)・・・小さじ2(6g)

砂糖・・・40g

塩・・・小さじ1/2(2.5g)

バター(やわらかくしておく)・・・50g

卵・・・M玉1個

〈A〉※

ぬるま湯(約40℃)・・・130~140mL

スキムミルク・・・大さじ1(6g)

〈A〉は溶かしておく

※〈A〉または、牛乳(約40℃)・・・130~140mL

バター

(グリルディッシュにぬる)・・・少々

用意するもの 浅型と深型のグリルディッシュ(付属品)、グリルあみ(付属品)、あみ、ボウル、木ベラ、スケッパー(または包丁)、市販のミトン

Let's cooking! ✨

1 材料をまぜる

ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れて、全体をかきまぜる。中央をへこませ、バター、卵、〈A〉を入れ、木ベラでまぜてひとまとめにする。(材料を入れる順番は関係ありません)



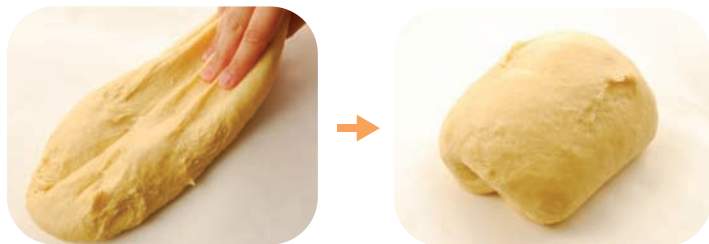
2 生地をこねる-1

生地を台に出し、手にベタベタとついてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねる。



3 生地をこねる-2

生地がまとまってきたら、台の上でたたきつけながら、さらに約20分こねる。



約20分間こねる。

ひとくち
メモ

手順①～③はフードプロセッサー、ホームベーカリー、もちつき機などのパンこね機能を使用すると簡単です。
※こねる時間は様子を見ながら調節してください。



4 生地をまとめる

表面がなめらかになり、生地をのばして指が透けて見えるようになったら、生地を丸くまとめる。



生地が簡単にちぎれてしまうときは、こねが足りません。

5 生地を分割する

生地をスケッパーか包丁で8等分に分割する。



point!
生地を手でちぎらない。

具材入りのパンは、
このタイミングで具をつめます。

6 生地を丸める

分割した生地を台の上で丸める。



point!

あまり手に力を入れすぎずに
台の上でくるくると丸める。

7 発酵させる

浅型・深型ディッシュの内側(底面だけでなく全体)に、うすくバターをぬる。丸めた生地を浅型ディッシュの上に写真のように置く。
霧吹きをして深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」キーで[発酵]を選び、約25～35分(室温25℃のときのめやす)発酵させる。



発酵前



発酵後

point!

2～2.5倍くらいに
発酵させる。

注 発酵の様子を確認するときは、市販のミトンなどを使用してください。(やけどの原因)

※自然発酵の場合は、深型ディッシュをかぶせて室温で約30～45分(室温25℃のときのめやす)発酵させます。
※発酵時間はめやすです。季節や室温、グリル庫内の温度によって異なります。様子を見ながら調節してください。

8 焼く

深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」キーで[パン焼き]を選び、20～25分様子を見ながら焼く。



パンを焼くときは必ず
付属品の「グリルあみ」
をセットしてから、グ
リルディッシュをのせま
しょう。

グリルディッシュなら、
たった1回の発酵でOK!

◀詳しくはP5へ



9 取り出す

焼き上がったら市販のミトンなどをしてグリルディッシュを取り出し、パンをあみにのせてあら熱をとる。



注 必ず浅型ディッシュの底を持って取り出す。
(深型ディッシュの取っ手のみを持って取り出すと、浅型ディッシュが落下してやけど、けがの原因になるので注意しましょう)

Finish!!
1個ずつ割って食べよう!

覚えておくと便利! パン作りのコツ

卵なしでもできます。
材料が少なくなる分、水分量が減るので、水の分量を多めにして調節してください。

砂糖なしでもできます。
ただし、パンのふくらみが小さくなります。

バター代わりにマーガリンやショートニングを使用してもできます。バターで作るよりあっさりとした仕上がりになります。

発酵のときは、必ず霧吹きをして生地を乾燥を防いでください。

室温によって発酵時間が異なります。発酵に時間がかかる場合は、次回作るときに発酵時間を延長するか、ドライイーストの分量を1~2g増やしてみてください。

スキムミルクはだまになりやすいので、よく溶かしてください。

パンの中に具材(あん、ジャム、クリームなど)を入れる場合は、具材を常温に戻してから入れてください。具材が冷たいと発酵に時間がかかります。

水+スキムミルクの代わりに牛乳を使用してもできます。
焼き色が濃くなることがあるので焼き時間を調節してください。

手軽にサンドして楽しもう!

野菜やフルーツをはさんでアレンジすれば、楽しい朝食やデザートに大変身!

サンドイッチ



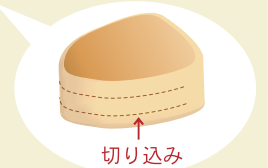
Sandwich

材料(写真例)

バターリングパン
サニーレタス、きゅうり、
トマト、ハム、アボカド
適量

作りかた

バターリングパンに切り込みを入れて具をはさむ。



サンドイッチ具の例

* サニーレタス+カマンベールチーズ+パストラミビーフ
* サニーレタス+アボカド+サーモン+エビ+バジルソース

Cake

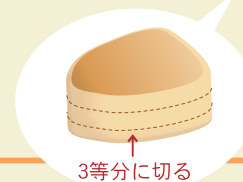
ケーキ風

材料(写真例)

バターリングパン
生クリーム、みかん(缶詰)
ラズベリー(冷凍)、アンゼリカ
適量

作りかた

バターリングパンを3等分に切って、間に生クリームやお好みのフルーツをはさんでデコレーションする。



中身でバリエーション

お好きな具材を生地で丸めて焼くだけ！
チーズやウインナーなどの総菜パンにもどうぞ。

あんパン



材料 (グリルディッシュ 1 皿分) /
1/8個約255kcal
強力粉…250g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)…小さじ1と1/2(5g)
砂糖…30g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…30g
卵…M玉1個
〈A〉※
〔ぬるま湯(約40℃)…100~110mL
スキムミルク…大さじ1(6g)
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳(約40℃)…100~110mL
あずきあん(市販)…250~300g
(お好みで調節してください)
バター(グリルディッシュにぬる)…少々

作りかた

- ①バターリングパンの手順①~⑤(P7~8)と同様に、パン生地を作っていく。
- ②あんを8等分して丸める。パン生地を円形にのぼし中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包み、合わせ目をしっかり閉じる。
※中に入れる具を変えれば、ジャムパンやクリームパンが作れます。



point!

手で軽く押しつぶす。



point!

中央にあんをのせ、あんを押しながら、周りの生地を持ち上げる。



point!

生地を中心に集めて口をすぼめる。



point!

生地をつまんで、生地どうしをしっかりとくっつける。

- ③後は、バターリングパンの手順⑦以降(P9~10)と同様に作っていく。
※合わせ目を下にして浅型ディッシュに入れる。

ジャムパン



材料 (グリルディッシュ 1 皿分) /
1/8個約245kcal
強力粉…250g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)…小さじ1と1/2(5g)
砂糖…30g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…30g
卵…M玉1個
〈A〉※
〔ぬるま湯(約40℃)…100~110mL
スキムミルク…大さじ1(6g)
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳(約40℃)…100~110mL

お好みのジャム(固めのもの)…1カップ
バター(グリルディッシュにぬる)…少々

作りかた ※左ページ「あんパン」の作りかたを参照

クリームパン



材料 (グリルディッシュ 1 皿分) /
1/8個約230kcal
強力粉…250g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)…小さじ1と1/2(5g)
砂糖…30g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…30g
卵…M玉1個
〈A〉※
〔ぬるま湯(約40℃)…100~110mL
スキムミルク…大さじ1(6g)
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳(約40℃)…100~110mL

カスタードクリーム…1カップ
バター(グリルディッシュにぬる)…少々

作りかた ※左ページ「あんパン」の作りかたを参照

材料(グリルディッシュ1皿分)/1/8個約245kcal

強力粉…300g
ドライイースト(予備発酵のいらぬもの)…小さじ2(6g)
砂糖…30g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…50g
卵…M玉1個
レーズン…80g

(A)※

ぬるま湯(約40℃)…130~140mL
(レーズンのもどし湯を使用する)
スキムミルク…大さじ1(6g)

(A)は溶かしておく

※(A)または、牛乳(約40℃)…130~140mL
バター(グリルディッシュにぬる)…少々



レーズンパン

作りかた

- ①レーズンをぬるま湯でもどしておく。
- ②バターリングパンの**手順①**(P7)の最後にレーズンを入れ、まぜ込む。
※レーズンの形を残したいときは、**バターリングパンの**手順③****(P8)の最後にレーズンを入れ、まぜ込む。
- ③後は、**バターリングパンの**手順②以降****(P7~10)と同様に作っていく。

生地デバリエーション

市販のパウダーなどを使って生地にまぜ込めば、見た目も可愛いパンのできあがり!

材料(グリルディッシュ1皿分)

強力粉…250g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)…小さじ2(6g)
砂糖…40g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…50g
卵…M玉1個

(A)※

ぬるま湯(約40℃)…120~130mL
スキムミルク…大さじ1(6g)

(A)は溶かしておく

※(A)または、牛乳(約40℃)…120~130mL

紅いもパン

1/8個約220kcal



かぼちゃパン

1/8個約220kcal

パンプキンパウダー、または紅いもパウダー…50g
バター(グリルディッシュにぬる)…少々

作りかた

- ①**バターリングパンの**手順①****(P7)で、強力粉などと一緒にパンプキンパウダー、または紅いもパウダーを入れてまぜ込む。
- ②後は、**バターリングパンの**手順②以降****(P7~10)と同様に作っていく。

人気のおやつを作ってみよう!

おやつ菓子パンの代表「メロンパン」も、
グリルディッシュを使えば、簡単に作れます。

メロンパン



材料(グリルディッシュ1皿分)/1/8個約245kcal

強力粉…250g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)
…小さじ1と1/2(5g)

砂糖…30g
塩…小さじ1/2(2.5g)
卵…M玉1個
バター(やわらかくしておく)…40g
(A)※

ぬるま湯(約40℃)…100~110mL
スキムミルク…大さじ2(12g)

(A)は溶かしておく

※(A)または、牛乳(約40℃)…100~110mL

〈メロン衣〉

バター(やわらかくしておく)…25g
砂糖…35g
卵…M玉1/2個
薄力粉…35g
牛乳…適宜

バター

(グリルディッシュにぬる)…少々

Melon

作りかた

◆パン生地を作る

- ①**バターリングパンの**手順①~⑦****(P7~9)と同様に、パン生地を作っていく。
※生地を発酵させている間に、下記のメロン衣を作る。

◆メロン衣を作る

- ②バターをクリーム状に練り、砂糖、溶いた卵を加えてまぜる。
- ③薄力粉をふるいながら加え、なめらかなクッキー生地を作る。
- ④生地がかたいときは、少量の牛乳を加えてやわらかくする。

◆焼く

- ⑤①で発酵させた生地にメロン衣を均等にぬり、深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「**パンメニュー**」キーで「**パン焼き**」を選び、20~25分焼く。

シナモンロール



材料 (グリルディッシュ1皿分)/

1/8個約225kcal

強力粉…300g

ドライイースト

(予備発酵のいらぬもの)…小さじ2(6g)

砂糖…50g

塩…小さじ1/2(2.5g)

バター(やわらかくしておく)…40g

卵…M玉1個

〈A〉※

ぬるま湯(約40℃)…130~140mL

スキムミルク…大さじ1(6g)

〈A〉は溶かしておく

※〈A〉または、牛乳(約40℃)…130~140mL

シナモン…お好みの量

グラニュー糖…大さじ2

バター

(グリルディッシュにぬる)…少々

作りかた

①バターリングパンの手順①~④(P7~8)と同様に、パン生地を作っていく。

②台の上でうすく強力粉をひき、パン生地をめん棒で約20cm×40cmの長方形にのばし、シナモンとグラニュー糖を全体にふって巻く。巻き終わりをしっかりと閉じ、スケッパーか包丁で幅を8等分して切る。



point!

手前から巻いていく。



point!

生地を指でつまんで、しっかりと閉じる。

③浅型・深型ディッシュの内側(底面だけでなく全体)に、うすくバターをぬる。切り口を上にした2を浅型ディッシュにならべ、霧吹きをする。深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」キーで[発酵]を選び、約25~35分(室温25℃のときのめやす)発酵させる。



発酵前



発酵後

point!

2~2.5倍くらいに発酵させる。

※自然発酵の場合は、深型ディッシュをかぶせて室温で約30~45分(室温25℃のときのめやす)発酵させます。

※発酵時間はめやすです。季節や室温、グリル庫内の温度によって異なります。様子を見ながら調節してください。

④深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」キーで[パン焼き]を選び、20~25分焼く。

シナモンスイートロール



シナモンロールを デコレーション

材料

〈アイシング〉

粉砂糖…20~40g

水…小さじ1/2~1

〈飾り〉

ドレンチェリー(赤)…適量

アンゼリカ…適量

アイシングの作りかた

粉砂糖に、様子を見ながら水を加えて、とろっとするまでまぜる。

※ボウルの水分はよくふいて使用してください。

乾燥しやすいので、パンが焼き上がってから作ってください。

デコレーション

焼き上がったシナモンロールにアイシングをかけて、ドレンチェリー、アンゼリカを飾る。※その他、生クリームでトッピングするなど、お好みでどうぞ。

ココアチョコパン



材料(グリルディッシュ1皿分)/
8等分の1個約275kcal

強力粉…300g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)
…小さじ2(6g)

砂糖…40g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…50g
卵…M玉1個

〈A〉※
〔ぬるま湯(約40℃)…130~140mL
スキムミルク…大さじ1(6g)
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳(約40℃)…130~140mL

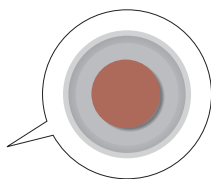
ココア(無糖)…大さじ2と1/2(15g)
チョコレート…1枚(70g)

バター
(グリルディッシュにぬる)…少々

作りかた

- ①バターリングパンの手順①(P7)で、強力粉などと一緒にココアを入れてまぜ込み、バターリングパンの手順②~④(P7~8)と同様に、パン生地を作っていく。
- ②①の生地に、適当な大きさにカットしたチョコレートをまぜ込む。
- ③浅型・深型ディッシュの内側(底面だけでなく全体)に、うすくバターをぬる。②の生地をひとつにまとめて浅型ディッシュの上に置く。(生地の高さは3cmくらいにする)
- ④霧吹きをして深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」キーで[発酵]を選び、2~2.5倍になるまで約25~35分(室温25℃のときのめやす)発酵させる。
- ⑤「パンメニュー」キーで[パン焼き]を選び、23~25分で焼く。

パン生地の置きかた



お好みパン



材料(グリルディッシュ1皿分)/
1皿分約2110kcal

強力粉…300g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)
…小さじ2(6g)

砂糖…40g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…50g
卵…M玉1個

〈A〉※
〔ぬるま湯(約40℃)…130~140mL
スキムミルク…大さじ1(6g)
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳(約40℃)…130~140mL

お好みの具
・ウインナー
・チョコレート
・チーズ

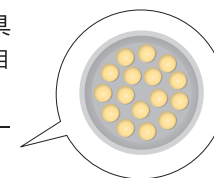
バター
(グリルディッシュにぬる)…少々

★どこに何の具材が入っているかは、
パンをちぎってからの楽しみ!

作りかた

- ①バターリングパンの手順①~④(P7~8)と同様に、パン生地を作っていく。
- ②①の生地を16等分にし、それぞれを円形にのばす。
- ③パン生地の中央にウインナー、チョコレート、チーズなどお好みの具を1種類ずつのせる。周囲をつまみあげるようにして包み、合わせ目をしっかり閉じる。(→P12 あんパンの作りかた2 参照)
- ④浅型・深型ディッシュの内側(底面だけでなく全体)に、うすくバターをぬる。丸めた生地を閉じ口を下にして浅型ディッシュの上に置く。
- ⑤霧吹きをして深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」キーで[発酵]を選び、2~2.5倍になるまで約25~35分(室温25℃のときのめやす)発酵させる。
- ⑥「パンメニュー」キーで[パン焼き]を選び、20~25分焼く。

パン生地の置きかた



米粉パン ※米粉100%ではありません。



材料(グリルディッシュ1皿分)/
1/8個約175kcal

製菓用米粉…250g
小麦グルテン…50g
ドライイースト
(予備発酵のいらないもの)
…小さじ2(6g)

砂糖…30g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…20g
(A)※

〔ぬるま湯(約40℃)…240~250mL
スキムミルク…大さじ1と1/2(9g)
(A)は溶かしておく
※(A)または、牛乳(約40℃)
…240~250mL

バター
(グリルディッシュにぬる)…少々

★強力粉のかわりに、製菓用米粉と小麦グルテンを使います。

作りかた

※バターリングパンの手順①~⑨(P7~10)と同様に作っていく。

きな粉パン(黒糖)



材料(グリルディッシュ1皿分)/
1/8個約220kcal

強力粉…250g
ドライイースト
(予備発酵のいらないもの)
…小さじ2(6g)

黒糖…30g
塩…小さじ1/2(2.5g)
バター(やわらかくしておく)…50g
卵…M玉1個
(A)※

〔ぬるま湯(約40℃)…130~140mL
スキムミルク…大さじ1(6g)
(A)は溶かしておく
※(A)または、牛乳(約40℃)…130~140mL

きな粉…50g
バター
(グリルディッシュにぬる)…少々

★砂糖のかわりに、黒糖を使います。黒糖は必ずほぐしてからお使いください。

作りかた

- ①バターリングパンの手順①(P7)で、強力粉などと一緒にきな粉を入れて、まぜ込む。
- ②後は、バターリングパンの手順②以降(P7~10)と同様に作っていく。



パンの保存方法

■すぐに食べきれないパンは、冷ましてからビニール袋に入るとかたくなりにくくなります。

■食べきれなかったパンは、1個ずつラップにくるんで冷凍保存できます。冷凍したパンは、[オープン]「150℃」で10~15分くらい焼くと、トースト風に食べられます。



グリル・オープンメニュー

Grill グリルメニュー ピザ

浅型ディッシュ使用



材料/1皿分約1040kcal

〈A〉

強力粉…120g
ドライイースト
(予備発酵のいらぬもの)
…小さじ1弱(3g弱)
バター(やわらかくしておく)…10g
砂糖…小さじ1(3g)
塩…小さじ1/4(約1g)
ぬるま湯(約40℃)…70mL

玉ねぎ(うす切り)…1/4個
ピーマン(輪切り)…1/2個
マッシュルーム(スライス)…小1/2缶
ベーコン(1cm幅に切る)…2枚
サラミソーセージ(うす切り)…8枚
オリーブ(スライス)…2個分
ナチュラルチーズ…70g
ピザソース(市販品)…大さじ3

バター(型にぬる)…少々
バター(ボウルにぬる)…少々

🔥 焼き時間 【グリル】「4」 7～9分

作りかた

◆生地を作る

- ①ボウルに〈A〉を入れてよくこねる。
- ②生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。(表面がなめらかになり、生地をのばして指が透けるようになったら、できあがり)生地を丸くまとめる。
- ③バターをうすくぬったボウルに生地を入れ、ラップをかけて約1時間おいて発酵させる。(生地が2～2.5倍にふくらむ)
- ④発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

◆具をのせて焼く

- ⑤浅型ディッシュの内側にバターをぬり、浅型ディッシュにそって生地を丸くのぼす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズを散らす。
- ⑥グリルあみに⑤のピザを浅型ディッシュごとのせ、【グリル】火力「4」を選び、7～9分焼く。

Grill グリルメニュー グラタン

深型ディッシュ使用



- 材料/1皿分約1495kcal**
- マカロニ…100g
 - バター…50g
 - 薄力粉…50g
 - 玉ねぎ(うす切り)…中1個
 - にんにく(みじん切り)…1片
 - 牛乳…1と1/2カップ
 - ローリエ…1枚
 - 鶏がらスープ…1カップ
 - 鶏肉(一口大に切る)…100g
 - マッシュルーム(スライス)…小1缶
- 塩…少々
こしょう…少々
パン粉…大さじ2
粉チーズ…大さじ2
(お好みで調節してください)
サラダ油…適量
- バター(型にぬる)…少々
パセリ(みじん切り)…少々

🔥 焼き時間 【グリル】「3」 8~10分

作りかた

- ①マカロニはゆでて油をからめておく。
- ②なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて【IH】の火力「6」で炒め、火力を「4」に落としてから薄力粉を加えて全体にからめる。
- ③②に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よくまぜる。ローリエを加えて、【IH】の火力「3」でかきまぜながら約10分煮込む。ローリエを取り出し、塩、こしょうで味を調えたら、マカロニとあえる。
- ④深型ディッシュの内側にバターをぬり、③を入れる。パン粉、粉チーズをふり、グリルあみに深型ディッシュごとのせ、【グリル】火力「3」を選び、8~10分焼く。焼き上がったらパセリを散らす。

Grill グリルメニュー パエリア

深型ディッシュ使用



- 材料/1皿分約960kcal**
- 米…1合(150g)
 - 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
 - にんにく(みじん切り)…1片
 - パプリカ(さいの目切り)…1/2個
 - ピーマン(さいの目切り)…1/2個
 - あさり(殻付き/砂抜きする)…16個
 - 〈A〉
 - えび(中サイズ・殻付き)…8尾
 - いか…100g
 - 帆立貝(ボイルしたもの)…4個
- バター…20g
白ワイン…大さじ2
- ぬるま湯…130mL
固形スープの素…1個
こしょう…少々
サフラン…約50本
(合わせる)
- バター(型にぬる)…少々

🔥 焼き時間 【グリル】「3」 10~12分

作りかた

- ①米は研いで30分ほど水に浸し、ざるにあけておく。
- ②ぬるま湯に、固形スープの素・こしょうをよく溶かし、サフランを入れてスープをつくる。
- ③深型ディッシュの内側にバターをぬっておく。
- ④えびは背ワタを取る。いかはワタを取り、皮をむいて1cmの輪切りにする。
- ⑤フライパンにバターを入れて、【IH】の火力「5」であさを炒め、油を残して取り出す。
- ⑥同じフライパンで、にんにく・玉ねぎを【IH】の火力「5」で炒め、しんなりしたら米を入れ2~3分炒め、さらに〈A〉を入れて炒める。
- ⑦⑥に②のスープと白ワインを入れてふたをし、【IH】の火力「3」で約5分煮る。
- ⑧深型ディッシュに⑦を入れ、表面をたいらにしたら、上に⑤で取り出したあさり、パプリカ、ピーマンをのせてアルミホイルでふたをする。
- ⑨グリルあみに深型ディッシュごとのせ、【グリル】火力「3」を選び、10~12分加熱して、そのままグリル庫内で約15分蒸らす。



材料 (4人分)/

1人分約295kcal

〈A〉

合びき肉…300g
 パン粉…1カップ
 卵…M玉1個
 ナツメグ…少々
 塩…小さじ1
 こしょう…少々

玉ねぎ

(みじん切り)…中1個

サラダ油…適量

〈ソース〉

ケチャップ…適宜

ソース…適宜

★ソースやつけ合わせはお好みでアレンジしましょう。

🕒 焼き時間 【グリル】「5」 8~10分

作りかた

- ①フライパンにサラダ油を入れて、[IH]の火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒め、あら熱を取っておく。
- ②ボウルに①の玉ねぎと〈A〉を入れて、よくこねる。粘りが出るまでしっかりこねたら、4等分にして空気を抜くようにたたきながら小判形にする。
- ③浅型ディッシュの上に②のをせて、グリルあみに浅型ディッシュごとのせ、【グリル】火力「5」を選び、8~10分焼く。



用意するもの…耐熱容器

材料/8等分の1切約445kcal

〈クッキー生地〉

薄力粉…150g
 水…小さじ2
 卵黄…M玉1個分
 バター…90g

〈フィリング〉

(作りかた◆焼くの前に作っておく)

クリームチーズ…200g
 卵…M玉3個
 砂糖…80g
 薄力粉…20g
 レモン汁…1/2個分(大さじ1)
 レモンの皮(すりおろしたもの)…少々
 生クリーム…1カップ(200mL)

★グリル扉は、ゆっくり開めてください。

(勢いよく開めると、フィリングがこぼれる場合があります。)

🕒 焼き時間

〈クッキー生地〉【オープン】「200℃」 10~12分
 〈フィリング〉【オープン】「180℃」 18~20分

作りかた

◆クッキー生地を作る

- ①耐熱容器にバターを入れてレンジで加熱し、クリーム状に練る。
- ②①に卵黄、水を加えてよくまぜ、さらに薄力粉を加えてまぜ合わせる。
- ③②を深型ディッシュにしきつめる。

◆フィリングを作る

- ④耐熱容器にクリームチーズを入れ、レンジで加熱しやわらかくする。砂糖を加えて溶かし、薄力粉を加えてよくまぜる。
- ⑤④に割りほぐした卵を少しずつ加えてよくまぜ、生クリーム、レモンの皮、レモン汁の順に加えてまぜる。

◆焼く ※手順⑥~⑦は時間を空けずに焼く。

- ⑥③のクッキー生地を、【オープン】「200℃」を選び、10~12分焼く。
- ⑦⑥にフィリングを流し入れ、【オープン】「180℃」を選び、18~20分焼き、そのまま庫内に放置し、余熱で約5分様子を見ながら焼く。
- ⑧焼き上がったらあら熱をとり、冷蔵庫に入れてよく冷やす。



用意するもの…耐熱容器

材料/8等分の1切約400kcal

〈クッキー生地〉

薄力粉…150g

水…小さじ2

ココア…大さじ1弱(5g)

卵黄…M玉1個分

バター…90g

〈かぼちゃ生地〉

かぼちゃ

(大きめのくし形に切っておく)…約800g

※裏ごししたもので500g

粉砂糖…100g

クリームチーズ…80g

生クリーム…カップ1/2(100mL)

バニラエッセンス…少々

卵(溶きほぐしておく)…M玉4個

オレンジリキュール

(無ければ不要)…小さじ2

バター(型にぬる)…少々



焼き時間

〈クッキー生地〉【オープン】「200℃」 10～12分
 〈かぼちゃ生地〉【オープン】「160℃」 35～40分

作りかた

◆クッキー生地を作る

- ①耐熱容器にバターを入れてレンジで加熱し、クリーム状に練る。
- ②①に卵黄、水を加えてよく混ぜ、さらに薄力粉、ココアを加えて混ぜ合わせる。
- ③②を深型ディッシュにしきつめる。

◆かぼちゃ生地を作る

- ④耐熱容器にかぼちゃを入れて、レンジでやわらかくなるまで7～8分加熱する。手早く皮をむき、熱いうちに裏ごしする。(かぼちゃは、裏ごししたもので500gになるようにする)
- ⑤裏ごししたかぼちゃに粉砂糖を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ⑥別のボウルにクリームチーズをやわらかく練り、生クリームを加えて混ぜる。
- ⑦⑤に⑥を少しずつ加えて、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑧バニラエッセンス、溶きほぐした卵、オレンジリキュールを加えて練り混ぜる。

◆焼く

- ⑨③のクッキー生地进行【オープン】「200℃」を選び10～12分焼く。
- ⑩⑨にかぼちゃ生地を入れて【オープン】「160℃」を選び、35～40分焼く。



用意するもの…耐熱容器

材料/1皿分約1725kcal

〈りんごの甘煮〉

りんご(できれば紅玉)…2～3個

レーズン…お好みの量

〈A〉

砂糖…25g

レモン汁…1/4個分(小さじ2)

バター…5g

シナモン…少々

ラム酒…小さじ1

〈パイ生地〉

冷凍パイシート(1枚約12cm×20cm)
…4枚

〈溶き卵〉

卵黄…M玉1個分

水…大さじ1

★冷凍パイシートはあらかじめ冷蔵庫で解凍し、約3mmの厚さにのばしておく。

★パイ生地をのばすときは薄力粉をふったり、生地をラップにはさんでのばすとめん棒や台にくっつかない。

★パイ生地がベタベタしてきたときはそのつど、冷蔵庫で冷やしながらかける。



焼き時間

〈パイ生地(土台)〉【オープン】「180℃」 8～10分
 〈パイ表面〉【オープン】「180℃」 25～30分

作りかた

◆りんごの甘煮

- ①りんごは皮と芯を取り、いちよう切りにして、レーズンと一緒に耐熱容器に入れ、ふたをしてレンジで約4分加熱して水気をとる。
- ②①に〈A〉を入れ、かるく混ぜて、レンジで約2分加熱する。
- ③あら熱が取れたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

◆パイ

- ④パイシート2枚をつなげて、浅型ディッシュにしっかりとはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴を明け、【オープン】「180℃」を選び、8～10分パイ生地を焼く。
- ⑤④の上りにんごの甘煮のをせ、残りのパイシート2枚をつなげて、図のようにナイフで切り込みを入れる。パイシートが切れにくいように広げて、あみのようにして、④にかぶせて周りを切り落とす。
- ⑥全体に溶き卵をぬり、【オープン】「180℃」を選び、25～30分焼く。



付属のグリルディッシュについて

■取扱説明書「付属のグリルディッシュについて」も必ずお読みください。

はじめてお使いになるときに

- 使い始める前に、スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗い、すすいで水気をよくふいてから使ってください。
- 深型ディッシュの取っ手に破損部分や、取り付け部のガタツキなどないか、安全を確認してから使ってください。

お願い

- 使えるのはパンメニュー、グリル、オープン、あたためのみです。グリルの自動メニュー、IHヒーター、ラジエントヒーターでは使わないでください。（調理の仕上がりが悪くなる、変形・変色の原因）
- オープンレンジ、電子レンジなどの他の電気調理器では使用しないでください。（付属のグリルディッシュの破損・火災の原因）
- パンメニューを使用するときは必ず付属のグリルディッシュを使用してください。（パンがふくらんでヒーターについて発煙・発火の原因）
- 食品を入れずに、加熱しないでください。（付属のグリルディッシュやグリル庫内、グリル扉が熱くなりやけどの原因）
- 調理中や調理直後しばらくは、付属のグリルディッシュに直接触れないでください。（やけどの原因）
- 必ずグリルあみの中央に置いてください。（付属のグリルディッシュがグリル庫内壁面やグリル扉にぶつかると本体や付属のグリルディッシュの破損・傷つきの原因）
- 落としたり、強い衝撃を与えたり、急冷しないでください。（付属のグリルディッシュの破損・変形の原因）
- 付属のグリルディッシュに入れる調理物の量は、容器の重さを含めて3kgまでにしてください。（グリルあみの破損を防ぐため）

- 調理後の付属のグリルディッシュの出し入れは、市販のミトンなどを使って両手で行い、必ずグリルディッシュの底を持って取り出してください。※片手では落とすおそれがあります。※破れたり、水や油でぬれた市販ミトンなどは使わないでください。やけどの原因になります。
- 付属のグリルディッシュの中に入った調理物を切り分けるときは、包丁の背（刃物がついていない側）などを使用してください。※包丁、フォーク、金属のへらなどの鋭い刃物でこすると傷の原因になります。
- 付属のグリルディッシュの中に調理物を保存しないでください。調理後は他の容器に移しかえてください。付属のグリルディッシュにさびが発生する場合があります。
- 塩分や酸気、あく等を含んだものを保存しないでください。（変色・腐食の原因）

お知らせ

- 使用初期に虹色の変色や白点が発生することがありますが、ステンレス鋼特有の現象で人体には無害です。

お手入れのしかた

★かるい汚れ

うすめた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。

★こびりついた汚れ



クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、ラップをまらめてこすり取る。

★お手入れのお願い

- 漂白剤および塩素系洗剤を使用しないでください。（変色の原因）
- スチールたわし、みがき粉等を使用しないでください。（傷の原因）
- こげつき等を落とすときは、金属ナイフ、金属たわし等は使用しないでください。（傷の原因）
※しばらく熱湯にひたし、やわらかくしてからスポンジなどで洗い落としてください。
- 洗ったあとは水分を十分にふき取って乾燥させてから収納してください。（腐食の原因）





 三菱電機株式会社
 三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT790Z739H11A