01 基本のおいしい焼き芋

焼き芋プレート

調理時間…TOTAL 40 分　温度…HIGH

材料

・さつまいも（径 6cm 長さ 22cm 以内のもの）…2 本まで

作り方

(1) さつまいもが長い場合や変形して入らない場合は切って入れる。
（フタが閉じないときは無理に入れないでください。）
(2) さつまいもは洗って水分をよく拭き取ってからプレートにのせ、
フタを閉じて、HIGH で約 40 分加熱する。

＊ 竹串をさしてみて、すっと通れば焼き上がり。
足りなければさらに 5 分追加する。

※ 使用する環境やさつまいもの種類によって設定温度がやや異なります。

02 焼きとうもろこし

焼き芋プレート

調理時間…TOTAL 30 分　温度…HIGH

材料

・とうもろこし（径 6cm 長さ 22cm 以内のもの）…2 本まで

作り方

(1) とうもろこしは皮を 1 ～ 2 枚はがします。
(2) 皮ごとプレートにのせ、フタを閉じて HIGH で 25 ～ 30 分加熱をして完成。

03 ミートローフ

焼き芋プレート

調理時間…TOTAL 60 分　温度 …HIGH

材料（2 人分）

【A】・牛ひき肉 … 250g
　　・塩 … 小さじ 1/2
　　・ナツメグ … 少々
・ソーセージ … 2 本
・玉ねぎ … 1/4 個
・にんじん … 1/5 本 (30g)
・粗びき黒こしょう … ふたつまみ
【A】・卵 … 1 個
　　・パン粉 … 大さじ 3
・ブロッコリー … 4 切れ (35g)
・オリーブ油 … 小さじ 1
【付け合わせ】
・じゃがいも … 大 1 個
・オリーブ油 … 大さじ 1/2
・塩・こしょう … 少々

・パセリ … 適宜

作り方

(1) ソーセージ、野菜はすべてみじん切りにする。付け合わせのじゃがいもは一口大に切り、水に 10 分さらし、水気を切ってオリーブ油をからめておく。
(2) ボウルに【A】を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
(3) (2) に (1) の具を加えて混ぜ合わせ、型に合わせて棒状にのばし、表面にオリーブ油をからめ、HIGH に予熱をしたプレートにのせる。空いているプレートにじゃがいもの皮目を下にして並べ、フタを閉じて約 30 分焼き、ミートローフを裏返してさらに 5 分焼く。
(4) 焼きあがったら粗熱をとってから食べやすい大きさに切り分ける。じゃがいもは塩、こしょうをする。皿に盛り付けパセリを添える。

調理ポイント)))))
肉の表面の焼き具合はお好みで時間を加減してください。

04 豚肉のローストチャーシュー

焼き芋プレート

調理時間…TOTAL 40 分 (漬け込み時間を除く) 温度 …HIGH

材料

・豚ヒレ肉 … 2 本（1 本約 300g）
【A】・醤油 … 大さじ 4
　　・砂糖 … 大さじ 2
　　・酒 … 大さじ 1
【付け合わせ】
・長ねぎ（白髪ねぎ） … 適宜
・かいわれ大根 … 適宜

作り方

(1) 豚ヒレ肉はフォークで両面を刺して味の染み込みをよくする。ビニール袋に【A】を混ぜ合わせ、豚肉を入れてよく揉み込み、冷蔵庫で 1 時間以上下味をつける。
(2) 豚肉の汁気を軽くふきとり、HIGH で予熱をしたプレートに (1) をのせて約 40 分焼く。
(3) 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分け、お好みで白髪ねぎ、かいわれ大根を添える。

調理ポイント)))))
肉の状態によって焼き時間が異なります。煮汁にトロミが付くくらいまで焼くと美味しく仕上がりますので、時間を調整してください。仕上がりに肉を上下回して全体に煮汁を絡めるとよりおいしくなります。

05 さつまいもクリームケーキ

焼き芋プレート

調理時間…TOTAL 50 分　温度 …MIDDLE

材料（1 台分）

【A】・薄力粉 … 50g
　　・ベーキングパウダー … 小さじ 1/2
・卵 … 2 個
・グラニュー糖 … 50g
【B】・グラニュー糖 … 大さじ 1/2
　　・水 … 大さじ 1
【さつまいもクリーム】
・焼き芋 … 100g
・砂糖 … 10g
・バター … 5g
・生クリーム … 50ml

・粉糖・さつまいもパウダー … 適宜

作り方

(1)【下準備】
・【A】は合わせてふるっておく。
・卵は卵白と卵黄に分けておく。
・バターは溶かしておく。
・オーブンシートで 9cm × 22cm の型を 2 枚作っておく。
・【B】を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、
レンジ 500W で 1 分加熱をしてシロップを作る。
(2) ボウルに卵白を入れて泡立て、白っぽく柔らかい角が立ってきたら砂糖を 3 回くらいに分けて加え、角が立つまでしっかりと泡立てる。
(3) 卵黄を 1 個ずつ加え、その都度泡だて器でしっかりと混ぜ合わせる。【A】を加えてゴムベラでボウルの底からすくいあげるようにして混ぜ、溶かしバターを加え、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
(4) MIDDLE に予熱をした型にオーブンシートを 2 枚型に添わせるようにして敷き込み、均等に生地を流し入れ約 35 分焼く。
※竹串をさして生地がついてこなければ焼き上がり。平らな面を下にして網にのせて冷ます。
(5) 焼き芋の皮をむいてマッシャーでつぶし、砂糖、バターを入れて混ぜ、生クリームを少しずつ加えてなめらかにし、絞り袋に入れる。
(6) スポンジの平らな面に【B】を塗り、(5) のさつまいもクリームを絞り出し、もう 1 つの生地ではさむ。お好みで粉糖やさつまいもパウダーなどを茶こしで振って仕上げる。

06 ハッセルバッグスイートポテト

焼き芋プレート

調理時間…TOTAL 45 分　温度…HIGH

材料（2 人分）

・さつまいも … 1 本（約 350g）
・りんご … 1/4 個
・バター … 15g
・グラニュー糖 … 15g
・シナモンシュガー … 適量
【お好みで】
・バニラアイス … 適宜
・セルフィーユ … 適宜

作り方

(1) さつまいもは菜箸の間におき、5mm 幅の切り込みを入れ、5cm 位の長さに切り分ける。りんごは半分に切って芯を取り、3mm 厚さの薄切りにしてグラニュー糖をまぶしておく。
(2) さつまいもの切り込みの間にりんごを差し込み、薄く切ったバターも等間隔で差し込む。
(3) 焼き芋プレートに (2) をのせ、予熱なしで HIGH で 30 分加熱をする。さつまいもに竹串を刺してみて、やわらかくなっていたら出来上がり。
(4) 皿に盛り付け、シナモンシュガーをふりかけ、バニラアイス、セルフィーユを添える。

レシピ監修　：
野川 彩 (フードコーディネーター・管理栄養士)

Menu

01 基本のおいしい焼き芋
02 焼きとうもろこし
03 ミートローフ
04 豚肉のローストチャーシュー
05 さつまいもクリームケーキ
06 ハッセルバッグスイートポテト
07 かぼちゃのごま味噌焼き
08 簡単！ご飯で作るいかめし
09 トロ～りもちキムチチーズ巾着
10 栗とあんこのホットサンド
11 プリンパン
12 鰤のにんにくローズマリー焼き

株式会社ドウシシャ
www.e-doshisha.com

※ 商品の仕様は改良のため予告なく変更することがあります。
※ レシピの分量及び温度は目安です。お好みで調整し、お楽しみください。
※ 料理画像はすべてイメージです。

07 焼き芋プレート かぼちゃのごま味噌焼き

調理時間…TOTAL 25 分　温度…MIDDLE

材料（2 人分）

- かぼちゃ（冷凍）　…　250g
- 【A】・砂糖　…　大さじ 1
  - 醤油　…　大さじ 1/2
  - 味噌　…　大さじ 2/3
- すりごま（白）　…　大さじ 2

作り方

(1) ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、冷凍かぼちゃを加えて全体に絡まるように混ぜ合わせる。
(2) MIDDLE に予熱をしたプレートに (1) を入れて 20 分加熱をする。
(3) ボウルにうつしてすりごまを加えてからめ、器に盛りつける。

08 焼き芋プレート 簡単！ご飯で作るいかめし

調理時間…TOTAL 40 分　温度…HIGH

材料（2 人分）

- するめいか（小）　…　2 杯
- ごはん　…　150g
- 【A】・醤油　…　小さじ 1/2
  - みりん　…　小さじ 1/2
- 【B】・砂糖　…　大さじ 1/2
  - 醤油　…　大さじ 1 と 1/2
  - みりん　…　大さじ 2
  - 酒　…　大さじ 1
  - 水　…　大さじ 1
- 楊枝　…　2 本

作り方

(1) するめいかは足・わた・軟骨を取り、きれいに洗う。
（※胴のみ使用します。）
(2) ごはんに合わせた【A】を入れて混ぜ合わせ、(1) のいかの胴につめ、楊枝で口を閉じる。
(3) プレートに (2) を 1 個ずつ入れ、合わせた【B】をいかにかけながら均等に流し入れる。予熱なしで HIGH で約 25 分加熱する。
(4) 焼きあがったら煮汁をいかにかけ、食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。

09 平面プレート トロ～り もちキムチチーズ巾着

調理時間…TOTAL 15 分　温度…HIGH

材料（4 個分）

- 油揚げ　…　2 枚
- もち　…　1 個
- キムチ　…　40g
- ピザ用チーズ　…　40g
- 楊枝　…　4 本

作り方

(1) 油揚げはキッチンペーパーで挟んで余分な油をとり、半分に切って袋をあける。もちは 1cm 角、キムチはざく切りにする。
(2) ボウルにもち、キムチ、ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせ、(1) の油揚げの袋に詰め、口を楊枝で縫うようにして閉じる。
(3) HIGH で予熱をしたプレートにのせ、フタを閉じて約 10 分加熱をする。

10 平面プレート 栗とあんこのホットサンド

調理時間…TOTAL 10 分　温度…HIGH

材料（2 人分）

- 食パン（6 枚切り）　…　4 枚
- あんこ　…　160g
- 栗の甘露煮　…　8 個
- しゃぶしゃぶ用薄切り餅　…　4 枚
- バター　…　適量

作り方

(1) 栗の甘露煮はペーパーで汁気を切り、半分に切る。バターは室温に戻してやわらかくしておく。
(2) 食パンにあんこを全面に塗り、栗、薄切り餅の順にのせ、もう一枚の食パンでサンドする。
(3) サンドした食パンの両面にバターを薄く塗り、HIGH で予熱をしたプレートにのせ、フタを閉じて 6 分加熱をする。

11 平面プレート プリンパン

調理時間…TOTAL 25 分　温度…HIGH

材料（3 個分）

- フランスパン　…　5 枚 (1 枚 2cm 厚さ)
- 卵　…　1 個
- 砂糖　…　大さじ 3
- 牛乳　…　100ml
- バニラエッセンス　…　少々
- グラニュー糖　…　小さじ 1/2
- いちご・ブルーベリなど　…　適量
- ミント　…　適量
- アルミカップ　…　3 枚

作り方

(1) フランスパン 3 枚は底が抜けないように白い部分をくりぬく。2 枚は細かくちぎる。
(2) ボウルに卵を割り入れ、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを順に加えて混ぜ合わせる。(1) のくりぬいた中身と細かくちぎったパンを加えて卵液をよくしみこませる。
(3) アルミカップに (1) のパンをのせ、くり抜いた穴に (2) を入れ、グラニュー糖をふる。
(4) HIGH で予熱をしたプレートに (3) をのせて約 15 分焼く。冷めたら仕上げにフルーツ、ミントをかざる。

調理ポイント)))))
果物はフルーツ缶やバナナなどお好みのものをのせてください。

12 平面プレート 鯵の にんにくローズマリー焼き

調理時間…TOTAL 40 分　温度…HIGH

材料（1 尾分）

- 鯵　…　大 1 尾分
- 塩　…　小さじ 1/2
- にんにく　…　1 片
- ローズマリー　…　1 枚
- オリーブ油　…　大さじ 1
- 黒こしょう　…　少々
- オリーブ油　…　適量
- レモン（くし型切り）　…　適量
- ローズマリー　…　適量

作り方

(1) 鯵はぜいごをとり、内臓とエラをとって洗い、水気をふきとる。塩をして 10 分おく。にんにくは 4 枚を薄切りにし、残りはつぶしておく。
(2) (1) の鯵の水気をキッチンペーパーでふき取り、表に斜めに切り込みを 4 本入れ、薄切りのにんにくを差し込み、腹につぶしたにんにくとローズマリーを詰める。全体にオリーブ油をからめておく。
(3) HIGH で予熱をしたプレートに (2) をのせ、20 分加熱をする。焼きあがったら皿に盛り付けてこしょうをふり、オリーブ油を軽く回しかけ、ローズマリー、レモンを添える。

Bake Free

12 Recipe book