Hot Plate Recipe



AO AQUA UA オリジナルレシピ集 27種

オーバルホットプレートが仲間入り!





HOME COOKING



こっくリ 炒め煮

レシピを見る



エビ団子 レモン鍋

レシピを見る



煮込み ペンネ

レシピを見る



アボカドの 炊き込みごはん

レシピを見る



2色の ホットサラダ

レシピを見る

MULTINATIONAL FOOD



チキン ビリヤニ

レシピを見る



市販の唐揚げで お手軽パネチキン

レシピを見る



ベトナム流の プリン

レシピを見る



具だくさん スパニッシュオムレツ

レシピを見る



爽やか麻婆& 酸辣湯スープ

レシピを見る

HEALTHY FOOD



カオマンガイ

レシピを見る



カジキマグロステーキ キノコソースかけ

レシピを見る



まるごと玉ねぎ& トマトスープ

レシピを見る



巻かない ロールキャベツ

レシピを見る



3 色のヘルシー シュウマイ

レシピを見る



牡蠣と鮭 キャベツの味噌バター蒸し

レシピを見る

ENJOY PARTY



あったか ピンチョス

レシピを見る



チーズポパイ チキングリル

レシピを見る レシピを見る



ホワイトカレー& グリーンカレー

レシピを見る



おもてなし ハッシュドブラウン

レシピを見る



シーフード スチームついでにう・どーん!

レシピを見る



HOME COOKING 01

ご飯にもお酒にも合うっ~!

鶏スペアリブと野菜のこっくリ炒め煮

このレシピで使われているもの



オーバルホットプレート



平面プレート(本体付属)

オーバルホットプレートを詳しく見る



材料(2~3人分)

鶏手羽中(骨に沿って切り込みを入れる)	オリーブオイル 大さじ1
8本	生姜(薄切り) 1かけ
さつまいも(皮付き5~6mm輪切り)	赤唐辛子(種を除いて半分に切る)
······1/2本	······1本
れんこん(5~6mm輪切り、大は半月切り)	<合わせ調味料>
1/2個	だし汁 1/2カップ
ブロッコリー(小房に分け固めに茹でる)	酒 大さじ1
1/2個	醤油 大さじ1
塩・黒こしょう 適宜	砂糖 小さじ1

作り方

- 第手羽中は水けをふき取り、塩・黒こしょうをふり馴染ませておく。 さつまいもと、れんこんは水にさらし、水気をきる。 <合わせ調味料>を混ぜ合わせておく。
- 平面プレートにオリーブオイルを入れ、オイルが温まったら【MED】 にし、手羽中を入れて、皮目を先に両面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
- 3 焼き色がついたら、<合わせ調味料>、しょうが、赤唐辛子を加える。 ふたをして2~3分煮たら、【HI】にし、汁気が少なくなるまで煮る。
- 4 【MED】にし鶏手羽中をフライパンの端によせ、空いたところに さつまいも、れんこん、ブロッコリーを入れて、火が通ったらできあ がり!



オーバルホットプレートは、深さがあるので炒め煮が出来て便利! 手羽先は、切り込みを入れることで火の通りが早くなり、身ば なれがよくなって食べやすくなります。



HOME COOKING 02

さっぱりだから一年中楽しめる♪

エビ団子レモン鍋

このレシピで使われているもの



オーバルホットプレート



鍋(本体付属)

オーバルホットプレートを詳しく見る



材料(2~3人分)

レタス ……… 1/2個 <肉団子の材料>

セロリ …………… 1/2本 鶏胸ひき肉 ………… 200g

春雨(茹でておく)…… 30g(お好みで) むき海老(荒目みじん切り)

まいたけ …………… 1パック 木綿豆腐(水切りする) … 150g

白髪ねぎ …………… 1/2本 長ネギ(みじん切り) … 1/2本

レモン(薄切り) ……… 1個 卵 ……………… S1個

<鍋つゆ> にんにく(すりおろす) … 半片

…………………… 小さじ1/6

塩 ……… 小さじ1~2

醤油 ……… 小さじ2

鶏がらスープ粉末 … 大さじ3

ブラックペッパー … お好みで

レモン汁(薄切り以外の端っこを絞る)

作り方

- ボールに肉団子の材料を全て入れて手でよく捏ね、軽くだんご状にして、ふんわりラップをし、電子レンジ600wで2分加熱。
- 2 鍋で水を沸かし、鍋つゆの調味料を入れ、材料を入れ【HI】にし、 火が通ったら出来上がり。仕上げに白髪ねぎをのせる。



肉団子はそのまま入れると崩れてしまうので、レンジで先に加熱するのがポイント!また、レモンの輪切りは入れっぱなしにすると苦くなるので5分程度で取り出すと良いです。



HOME COOKING 03

色鮮やかに衆お手軽に衆

たっぷり野菜と魚介の煮込みペンネ

このレシピで使われているもの



オーバルホットプレート



平面プレート(本体付属)

オーバルホットプレートを詳しく見る



材料(3~4人分)

ペンネ(茹でてオリーブオイルを絡ませる)		スティックセニョール(一口大に切る)	
	100g	••••••••••	1束
あさり	200g	プチトマト(半分に切る) …	8個
やりいか(2cm輪切り) ··········	1ぱい	ヤングコーン(半分に切る) …	1袋
にんにく(潰す)	1欠片	オリーブオイル	大さじ2
赤唐辛子(半分に割って種を出す)		白ワイン	200cc
•••••	1本	塩・粗挽きコショウ	適量
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	コンソメ	大さじ1
絹さや(筋を取る)	30g	醤油	大さじ1~2
		イタリアンパセリ	適量

作り方

- 平面プレートにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ【LOW】 にし、香りが立ってきたら玉ねぎを加えて【MED】で炒める。
- **2** 玉ねぎが、しんなりしたらあさり、やりいか、野菜、コンソメを加え、 蓋をして、4分ほど煮込む。
- 【LOW】にし、ペンネを加え、煮汁を絡ませ、醤油、塩、粗挽きこしょうで味を調え、イタリアンパセリをちらして出来上がり!



野菜は、なんでもOK!季節の野菜をたっぷり入れて、召し上がれ♪



HOME COOKING 04

かーんたん!みんな大好き♡

アボカドの炊き込みごはん

このレシピで使われているもの



オーバルホットプレート



鍋(本体付属)

オーバルホットプレートを詳しく見る



材料(3~4人分)

お米(といでザルにあけておく)		アボカド(くし切り)	2個
•••••	3合	マッシュルーム(薄切り) …	1パック
白ワイン	大さじ5	バター	16g
水	450cc	ブラックペッパー	適宜
ブイヨン(コンソメでも可) …	2個	粉チーズ	適宜
にんにく(みじん切り)	2片	バジル	適宜
ベーコン(1~2cm短冊切り) …	200g	レモンまたはすだち	お好みで

作り方

- 鍋にお米、白ワイン、水、ブイヨンを入れたら偏りがないようにかき 混ぜておく。
- **2** にんにく、ベーコン、アボカド、マッシュルームを入れたら、最後にバターを上に乗せる。
- 3 鍋をセットし、【HI】で沸騰後、蓋をして【LOW】で約20分炊いたあと、火を消し20分蒸らす。 蒸らし終わったらさっと混ぜ合わせ、もう一度5分間蒸らす。
- **4** バジルとブラックペッパー、粉チーズを掛け、お好みでレモンなどをかけて召し上がれ!



しっかり蒸らして、混ぜた後もう一回蒸らすことで炊きムラができにくくなります。



HOME COOKING 05

材料は4つだけ!

ハーフプレートで2色のホットサラダ

このレシピで使われているもの



オーバルホットプレート



ハーフプレート (別売り)

オーバルホットプレートを 詳しく見る

ハーフプレートを 詳し**く**見る



材料(2~3人分)

◆にんじんのじゃこ炒めサラダ

◆ズッキーニの炒め煮

人参(スライサーで輪切り) … 小1本 ズッキーニ(一口大縦4~6等分に切る)

オリーブオイル ………… 大さじ1 ベーコン(1cm幅に切る)… 80g

塩 ……………… 小さじ1 サラダ油 ……… 小さじ2

·················· 小さじ2 粗挽き黒コショウ ····· 少々

<合わせ調味料>

だし汁 ……… 100~150ml

醤油 …… 大さじ1.5

みりん …… 大さじ1

砂糖 ……… 大さじ1

サラダ油 …… 大さじ1

作り方

酢

◆にんじんのじゃこ炒めサラダ

人参に塩をして揉んでから、しばらくおき水気を切る。

3 カリカリに炒めたしらすに、人参を加え、お酢を入れ完成。

◆ズッキーニの炒め煮

- オイルを入れた片方のプレートにベーコンとズッキーニを入れて炒 める。
- 2 ベーコンに軽く焼き色がつきズッキーニの表面に火が通ってきたら、 だし汁と調味料を加え、沸騰したら【LOW】にし、グツグツと5~6 分煮る。
- **3** ズッキーニの煮汁が少し煮詰まり、ズッキーニにもほんのり色が ついてきたら粗びき黒こしょうをふり完成。



ズッキー二は、縦に切ったほうが食べ応えが出ます。

にんじんサラダのお酢は少なく感じますが、にんじんの甘さとちょどいいバランスになるので分量どおりでお試しください。

お好みでお酢強めや塩を足してお召し上がりください。



MULTINATIONAL FOOD 01

簡単なのに本格派

チキンビリヤニ

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート



平面プレート(本体付属)

コンパクトホットプレートを詳しく見る



材料(3~4人分)

タイ米 ……………… 2カップ <鶏肉の調味料> プレーンヨーグルト …… 大3 鶏もも肉 …………1枚 玉ねぎ(小さめ角切り) … 1/2個 ニンニク(すりおろす) … 小1/2 生姜(すりおろす) …… 小1/2 人参(小さめ角切り) …… 1/2本 ガラムマサラ ………… 小さじ1 トマト(1~2cm角切り) ······ 1個 カレ一粉 ……… 小さじ2 ニンニク(みじん切り) … お好み コリアンダーパウダー … 小さじ1 生姜(みじん切り) …… お好み 塩 …… 小さじ1 サフラン ………… ひとつまみ サラダ油 ……… 大さじ1 塩 ……… 小さじ1 <ビリヤニの調味料> 10g カルダモン …………… 4粒 クローブ 4粒 ゆで卵、香草、ミント … 適宜 1/2本 シナモン 1枚 ローリエ ………………

作り方

- ーロ大に切った鶏もも肉と<鶏肉の調味料>をビニール袋に入れて揉みこみ、室温で1時間漬け込む。
- 2 鶏肉を【MID】で両面こんがり焼き、色が変わったらニンニク・生姜・ 玉ねぎ・人参を入れ充分炒める。
- **3** トマトと塩を加え、トマトが崩れてジュース状になるまで【LOW】 で煮詰める。
- 4 お米と<ビリヤニの調味料>を合わせて炒める。 無塩バター、水、お湯大さじ1で戻したサフランを加え、沸騰したら 蓋をして温度を【MID】にし約10分。 更に加熱スイッチを切り余熱で5分蒸らす。(米が固かったら延長)
 - **5** 下におこげができるので下から混ぜ合わせる。 ゆで卵、香草、ミント、レモン、トマトなど飾る。



鶏肉の下味は、一晩漬け込み、使う1時間前に室温に出しておくとさらに味が深くなります。

グランデサイズの場合は、1.5倍量で4~5人分作れます。



MULTINATIONAL FOOD 02

韓国で話題!

市販の唐揚げでお手軽パネチキン

このレシピで使われているもの







ホットプレートグランデサイズ

平面プレート(本体付属)

ホットプレートグランデサイズを詳しく見る



材料(3~4人分)

鶏もも肉(唐揚げ) ·········· 300g 生クリーム ······· 200ml

玉ねぎ(薄切り) …………… 塩・コショウ …… 少々 1個

マッシュルーム(薄切り) …… 1パック ブール(丸くて大きいパン) …

サラダ油 ……… 大さじ1 ………1個

酒 ……… 大さじ4 チーズフォンデュ用チーズ

..... 300~400g コチュジャン ……… 大さじ1

ダイストマト缶 …………… 1缶 パセリ …………… お好みで

作り方

- ホットプレートに油をひき、玉ねぎとマッシュルームを炒める。
- 玉ねぎが透き通ったらお酒・トマト缶を加える。蓋をし、途中で焦 げ付かないようにかき回しながら【MID】で5分煮る。
- 汁気が少なくなったら生クリームを加えよく混ぜた後、コチュジャ ン、塩コショウで味を調える。
- 唐揚げを混ぜ合わせ、お好みでパセリを散らして、ホットプレート 4 の真ん中より少し端に寄せる。
- くり抜いたパンの中にレンジで温めておいたチーズフォンデュ用 5 のチーズを流し入れ、ホットプレートの上に置く。
- くり抜いたパンは、一口大に切り、焼きながらチーズを付けて召 6 し上がれ♪



チーズフォンデュ用チーズが無ければ、ボールにチーズ 300g と 小麦粉大3と牛乳(または白ワイン)150ccを入れて、電子 レンジに 2 分 30 秒 (800w) かけて、木べらで混ぜると作れ ます。

BRUNO ウッドツール フォンデュピック



パーティーシーンを 盛り上げる!



MULTINATIONAL FOOD 03

まったりした甘さがくせになるベトナム流のプリン

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る



セラミックコート深鍋(別売り)

セラミックコート深鍋を > 詳しく見る

+



スチーマー (別売り)

スチーマーを 詳し**く**見る



材料(小さめココット型4個分)

<プディング液の材料>		<カラメルソースの材料>	
コンデンスミルク	100g	砂糖	100g
卯	1.5個	水	50ml
牛乳	150ml	クラッシュアイス・ミント …	適宜

作り方

- **1** <プディング液の材料>を泡立てないように混ぜて、ザルなどで漉す。
- 2 <カラメルソースの材料>を耐熱容器の中に入れ、電子レンジ (1000W)で約7分様子を見ながら加熱します。(5分過ぎたら小まめに様子をみて焦がさないようにする。)
- 3 あめ色になったら大さじ1の水を入れて手早く混ぜる。 (入れる時に、水が飛び散るので注意して下さい。)
- プリンカップ底にカラメルソース、上にプディング液を静かに流し 入れる。
- 5 セラミック鍋に水を沸騰させ、一度火を止め、プリンカップを並べ、 【LOW】で20分蓋をして蒸します。
- 6 固さを揺らしてみて、できたら蓋をあけて粗熱をとる。時間があれば冷蔵庫へ。プリンの上、周りにクラッシュアイスを乗せると本格的なベトナムプリンに!



カラメルソースは、途中、様子を見るのと、思い切って水を入れて勢いよく混ぜるのがポイントです。

クラッシュアイスを乗せて一緒に食べると甘さが緩和!なくても まったりとした甘さを楽しめますよ。



MULTINATIONAL FOOD 04

ふわっと美味しい♡

具だくさんスパニッシュオムレツ

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る



マルチプレート (別売り)

マルチプレートを 詳し**く**見る



材料 (6個分)

卯	6個	冷凍枝豆	80g
粉チーズ	大さじ4	オリーブオイル	大さじ3

ブロックベーコン(1cm角切り) … 黒こしょう ………… 少々

·················· 120g パセリ ············· 適量

じゃがいも(1cm角切り) ····· 1個 ケチャップ ·····・・ 適宜

ミニトマト(半分に切る) …… 6~8個

作り方

- 1 卵は、割りほぐして粉チーズを入れ、混ぜて卵液を作る。 じゃがいもは、1分間電子レンジで火を通しておく。
- **2** マルチプレートに、オリーブオイルを各小さじ1/2入れ、枝豆、ベーコン、じゃがいもを【MID】で炒める。
- 3 油がなじんだら、卵液を流し入れて、ミニトマトをのせ、【LOW】にし、ふたをして10~15分蒸し焼きする。
- 中心部分に火が通ったら、残りのオリーブオイルを淵から注ぎ、カリッとするまで焼く。
- **5** 黒こしょうとパセリをふり、好みでケチャップをつけていただく。



じっくり蒸し焼きにしたあと、仕上げのオリーブオイルを入れる ことで、まわりがカリッと香ばしく仕上がります!



MULTINATIONAL FOOD 05

仕切り鍋なら一度に2品

爽やか麻婆&酸辣湯スープ

このレシピで使われているもの



ホットプレートグランデサイズ



セラミックコート仕切り鍋 (別売り)

ホットプレートグランデ**>** サイズを詳しく見る セラミックコート 、 仕切り鍋を詳しく見る ・



材料(3~4人分)

◆酸辣湯スープ		◆爽やか麻婆	
水	600cc	厚揚げ豆腐(油抜き後7~8cm打	台子木切り)
顆粒鶏がらスープ	大さじ1		1枚
絹ごし豆腐(さいの目切り)	100g	トマト(湯引きして種を取り	ざく切り)
卵	1個	•••••	2~3個
万能ねぎ	120g	ピーマン(粗みじん切り) …	3個
酢	大さじ2	豚ひき肉	200g
<スープの具材>		にんにくチューブ	小さじ1/2
竹の子水煮(細切り)	30g	しょうがチューブ	小さじ1/2
椎茸(細切り)	1枚	豆板醬	小さじ1~2
人参(細切り)	1/3本	甜麺醬	小さじ2
豚バラスライス(細切り)	50g	水	150ml
ザーサイ(細切り)	30g	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
<スープの調味料>		お酒	大さじ1
醤油	大さじ1	醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1
こしょう	小さじ1/4	ごま油	小さじ1~2
ラー油	小さじ1		

作り方

◆酸辣湯スープ

水溶き片栗粉

仕切り鍋の片方に、水と鶏がらスープを入れ沸騰させる。<スープの 具材>を入れ煮立たせ、材料が柔らかくなったら豆腐を加える。こ の間に、仕切り鍋のもう片方で◆爽やか麻婆の炒め物をすると時 短に。

……… 大さじ1~2

- 2 <スープの調味料>を入れ、一煮立ちさせたら倍量の水(大さじ2)で溶いた片栗粉でとろみをつけ、再び煮立ったら溶き卵を流し入れる。(こしょう・ラー油は好みで調節してください。)
- **3** 卵がふわっと浮いてきたら保温にして、お酢を入れ、万能ねぎを 散らす。

◆爽やか麻婆

- 仕切り鍋の片方にごま油を引き、にんにく・ショウガ・ひき肉を【HI】 で炒める。
- 2 【MID】にして豆板醤・豆鼓醤を入れ2分間しっかり炒め、お肉に 完全に火が通ったら水・鶏がらスープの素・お酒・醤油を加える。
- **3** 沸騰してきたら厚揚げ豆腐を入れ、味がなじんできたら、トマト・ピーマンを加えざっと炒める。(炒めすぎないこと!)
- 4 いったん火を止め、倍量の水(大さじ2)で溶いた片栗粉を回しいれ、再度火にかけ混ぜなから1~2分煮たら、仕上げにごま油を加えざっと混ぜたら出来上がり。

麻婆を炒めすぎなくていいです。



仕切り鍋の片方にお湯を沸かしている間に、麻婆を作ります。

片栗粉を入れるタイミングは、スープのほうが先にしたほうが



HEALTHY FOOD 01

タレが絶品!本格派!

カオマンガイ

このレシピで使われているもの



ホットプレートグランデサイズ

+



セラミックコート深鍋 (別売り)

ホットプレートグランデ **>** サイズを詳しく見る

セラミックコート 深鍋を詳しく見る





材料(5~6人分)

鶏もも肉	2枚	<タレ>	
酒	大さじ1	ナンプラー	小さじ2
塩	小さじ2	生姜(すりおろす)	1かけ
水	1200ml	ニンニク(すりおろす)	小さじ1
ネギ	1本	味噌	40g
生姜	1個	オイスターソース	大さじ2
タイ米	6カップ	砂糖	大さじ1.5
ナンプラー	大さじ3	レモン汁	大さじ1
鶏ガラ	大さじ1	醤油	大さじ1
パクチーの根(包丁ですりつ	ぶす)	レモン汁	適宜
····· 1束分(約	なくてもいい)	スイートチリソース	適宜
		キュウリ	適宜
		パクチー	適宜

作り方

- **1** 鶏肉にフォークで穴をあけ塩・酒をふっておき、しばらく寝かした あと、1200mlのお水に入れる。
- 2 ネギの青い部分と生姜ひとかけ分を薄切りにして入れ【HI】にして 沸騰したら火を止めそのまま30分寝かし、出来上がったら、鶏肉 と汁を別々に取り出しておく。
- 3 洗って水気を切ったお米、ナンプラー、鶏ガラを入れ1回だけかき 混ぜる。
- 2の汁と水で計6カップを入れ、②の鶏肉をそぎきりにして上にのせる。(水分は少しだけすくなめのほうがいい。)
- 5 千切りの生姜、10cmくらいに切ったネギ、パクチーの根を入れる。
- **출**をして設定温度を【HI】にし、沸騰したら設定温度を【MID】にしてときどきそこが焦げ付いていないかへラで確認しながら15分炊く。蓋をしたまま予熱で5分蒸らす。
- 7 混ぜた<タレ>>、レモン汁、スイートチリソースを添えてお皿に盛る。 (ソースにパクチーを刻んでいれても本格的ですが、嫌いな人が多 いので別添えがおすすめ。)



お肉が好きな人は、もも肉を2倍にしたほうが満足感が得られます。鶏肉は、下ごしらえとして別鍋で行っておくと便利です。

また、ご飯を炊く時に、これでもかっ!というっくらい生姜を入

れたほうが美味しいですよ。



HEALTHY FOOD 02

キノコたっぷりでヘルシ~

カジキマグロステーキ キノコソースかけ

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート



グリルプレート (別売り)

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る

グリルプレートを 詳し**く**見る



材料(2人分)

めかじき ……………… 2切 <キノコソースの材料>

小麦粉 ……………… 大さじ1 しめじ(小分け) ……… 1パック

塩・コショウ …………… 少々 しいたけ(細切り) ……… 1個

にんにくの芽(3cm幅に切る) … 1パック まいたけ(一口大にさく) … 1パック

エリンギ(薄切り) ……… 1本

オイスターソース …… 大さじ2

作り方

- りませかと水洗いして、水分を拭きとり、片面に塩・コショウし、茶こしで小麦粉を両面にまんべんなくまぶします。
- **2** グリルプレートにごま油をひき【MID】でめかじきを蓋をして3分焼く。 更にめかじきを返して【LOW】にして3分焼き、一旦取り出しておきます。
- 3 ごま油をもう一度ひき、【MID】でにんにくの芽を炒め、火が通ったら<キノコソースの材料>をすべて入れ炒める。
- キノコに火が通ったらオイスタソースを炒め合わせ、めかじきの上 にのせ、設定温度を【WARM】にしてアツアツでいただきます。



にんにくの芽がアクセントになります。他のきのこは季節に合 わせてなんでもOK!



HEALTHY FOOD 03

本当に!簡単!で映えます!! まるごと玉ねぎ&トマトスープ

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート



セラミックコート深鍋(別売り)

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る

セラミックコート深鍋を > 詳しく見る



材料(3~6人分)

玉ねぎ(芽をくり抜き十字の切り込みを入れる)	コンソメ	3個
3個	水	1200ml
トマト(ヘソ部分に十字の切り込みを入れる)	塩	お好み
3個	黒コショウ・パセリ	適宜

作り方

- お湯を沸かしたら、玉ねぎ、トマト、コンソメを入れ、蓋をして 【MID】で15分~20分柔らかくなるまで煮込みます。
- 2 大きい具材で頭が出ている場合は、途中で様子を見ながらスープをかけ回しながら煮込むとまるごと柔らかくなります。 トマトの皮は、自然と剥けてきますので取り除いてください。味見をして足りなければ塩で調節します。
- 3 お好みで黒胡椒とパセリをちらしていただきます。



出来上がったらグズグズに崩しても食べても、一個ずつ食べてもOK。お好みで楽しんでください♪

BRUNO グラスリッド







HEALTHY FOOD 04

キャベツがたっぷり食べれます

巻かないロールキャベツ

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート



セラミックコート深鍋(別売り)

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る

セラミックコート深鍋を > 詳しく見る



材料(3~4人分)

豚挽肉(何の挽肉でもOK) トマト缶(カットトマト) … 1缶

玉ねぎ(粗みじん切り) … 大1個 酒 … … 大さじ4

塩・コショウ ………… 適量 ベーコン(細切り) ……… 4枚~6枚

ナツメグ ……………… 適宜 ブイヨン(コンソメでも可) … 3個

ご飯 ………………… 150g 醤油 ……………… 大さじ2

キャベツ ……… 半玉

作り方

- **1** 挽肉に、玉ねぎ、塩、コショウ、ナツメグを混ぜ下味を付ける。 ご飯は、入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2 キャベツは葉っぱを一枚ずつとり、切らないでそのまま耐熱皿に入れ、ラップをしてから電子レンジ500wで5分間火を通す。
- 3 セラミックコート深鍋に、キャベツと挽肉を交互に敷き詰めて重ね ていく。
- **4** トマト缶、水、酒、ベーコンを入れ【HI】にし、沸騰したら、塩コショウ ブイヨン、醤油を入れ【LOW】で煮詰める。



④のスープは別鍋で作っておき、温かいスープで煮込んだほうが臭みが出にくいです。



HEALTHY FOOD 04

コロンと可愛い

3色のヘルシーシュウマイ

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート



たこ焼きプレート(本体付属)

コンパクトホットプレートを詳しく見る



材料(24個分)

······ 250g <夕ネの調味料> 豚ひき肉 醤油 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個 大さじ1 ……… 大さじ1 レタス(千切り) ……… 3枚 酒 ゴマ油 大さじ1 コーン(片栗粉をまぶす) … 1缶 ショウガチューブ …… 小さじ1 キヌア(柔らかくなるまで茹でる) … 1/2カップ 片栗粉 大さじ1 少々 砂糖

作り方

- ずウルに豚ひき肉、玉ねぎ、<夕ネの調味料>を入れよく捏ね、24等分する。(レタス用8個、コーン用8個、キヌア用8個。)
- 2 レタス、コーン、キヌアを、タネの周りにまとわす。
- 3 たこ焼きプレートに熱湯を注ぎ(レタスの列以外に穴の3/4程度まで)【MID】で加熱する。
- #騰したらシュウマイを入れ、【MID】のまま蓋をして5分加熱し、 蓋を外してかえしながら【LOW】でさらに5分加熱する。

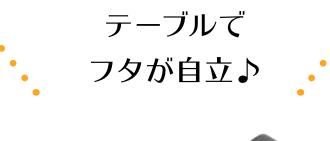


コーンは、ゴロゴロとまぶさず、出来ればツルツル面が上になるように差し込むと仕上がりがきれいです。

レタスは、タネにまとわしたあとに、ぎゅっと握るとまとまります。
レタスから水分が出るので、蒸すときの水分はいりません。

BRUNO スタンドノブ









HEALTHY FOOD 06

ほっこりするお味

牡蠣と鮭 キャベツの味噌バター蒸し

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る



セラミックコート深鍋(別売り)

セラミックコート深鍋を > 詳しく見る



スチーマー (別売り)

スチーマーを 詳し**く見**る





材料(2~4人分)

<調味料>

 味噌
 大さじ2

 みりん
 大さじ2

酒 …… 大さじ2

砂糖 ……… 小さじ2

作り方

- クッキングペーパーを 4 枚用意し、電子レンジで 1 分加熱した、 玉ねぎ、キャベツを均等に置く。
- 2 2枚のペーパーの上に鮭を、残り2枚のペーパーの上に牡蠣を置き、 塩、コショウ、バター、混ぜたく調味料>を均等にのせて口を閉じる。
- 3 セラミック鍋に水700mlを沸かし、下段に鮭、上段に牡蠣を置き、 【HI】で15分蒸す。



クッキングペーパーがなければ、アルミでも OK! 白身魚やアサリでも美味しくできます♪

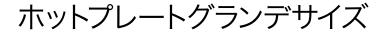


ENJOY PARTY 01

_{みんなでワイワイ} あったかピンチョス

このレシピで使われているもの







たこ焼きプレート(本体付属)

ホットプレートグランデサイズを詳しく見る



材料(35個分)

<タネ1> マッシュポテト ……… 350g ミニトマト(半分に切る) … 7個 モッツァレラチーズ(小さめに切る) アスパラ(小さめに切る) … 2本 マヨネーズ …… 大さじ3 生ハム(小さめに切る) … 4枚 塩・粒マスタード …… お好みで フランスパン(小さめに切る) <タネ2> 5cm かぼちゃを潰したもの … 350g <タネ5> 100cc 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個 タコ(一口大に切る) … 100g 玉ねぎ(みじん切り) … 1/2個 ハム(細切り) ………… 4枚

<タネ4>

<タネ3>

叼

牛乳 50cc

ベーコン(細切り) ……… 100g

ピザ用チーズ ……… 150g 3個

フランスパン(小さめに切る)

ミニトマト(半分に切る) … 4個

5cm

作り方

- <タネ1><タネ2>は、それぞれ材料を混ぜ合わせて、たこ焼きプ レート1個分より少し小さめのボールを7個ずつ作っておく。
- <タネ3>は、焼きながらボール状にするので、卵をとき材料と混ぜ 合わせておく。
- <タネ4><タネ5>は、焼きながら材料のチーズをつなぎにボール状 3 にするので、材料を切っておく。
- 1列ずつ種類の違うピンチョスを並べ、【MID】でたこ焼きのように 4 くるくるとかえしながら焼くと丸く可愛いピンチョスが出来上がり♪



<タネ1><タネ2>は、すこし固めに混ぜ合わせておくのがコツ。

<タネ4><タネ5>のチーズは、たっぷり入れたほうが美味しい

です♪

他にもお好みでエビやはんぺん、パプリカなど組み合わせても◎。



ENJOY PARTY 02

ボリューム満点☆☆☆

チーズポパイチキングリル

このレシピで使われているもの



ホットプレートグランデサイズ

+



グリルプレート (別売り)

ホットプレートグランデ**>** サイズを詳しく見る

グリルプレートを 詳し**く**見る



材料(2人分)

鶏むね肉 ……………… 2枚 <トマトソースの材料>

トマトの水煮 ………… ニンニク(みじん切り) ……… 1片 250g

玉ねぎ(みじん切り) ………… 1/2個 ニンニク …………… 1/2片

玉ねぎ …………… 1/3個 ほうれん草(茹でて3cm幅に切る) … 1/2束

2枚 コンソメ ……… 1/2個

塩・コショウ …………… パルメザンチーズ …………… 適宜 適宜

適宜

適官

作り方

- 鶏肉の皮を上にして、厚みのある部分を中心的にフォークで数ケ 1 所さす。塩・胡椒をしっかりと振り、小麦粉を各少々振っておく。
- グリルプレートにオリーブオイルを入れ、鶏肉の皮目を下にして 2 【MID】で7~8分間焼く。
- 皮によい焦げ目が付いてカリッと焼けたらひっくり返して、【LOW】 3 にして蓋をしてしばらく焼き、中まで火を通す。焼けたらフライパ ンから一度取り出す。
- 鶏肉を焼いたプレートで、にんにく、玉ねぎを【MID】にして炒め、 4 しんなりとしたらトマトの水煮、コンソメを加えて煮詰めていき、塩 コショウで味を整える。
 - 煮詰まったら肉を戻し、肉の上にほうれん草をのせ、バジルをふり、 5 とろけるチーズでほうれん草覆い隠し、蓋をしてチーズを溶かす。
- とろけるチーズが溶けたらパルメザンチーズを振って出来上がり! 6



トマトソースは、先に作っておき、食べる時に添えてもOK。

トマトソースなしでも美味しくいただけます。



ENJOY PARTY 03

1度に2度美味しい!

ホワイトカレー&グリーンカレー

このレシピで使われているもの



ホットプレートグランデサイズ

セラミックコート仕切り鍋(別売り)

ホットプレートグランデ**>** サイズを詳しく見る

セラミックコート
仕切り鍋を詳しく見る



材料(3~5人分)

ご飯	1~2合	◆グリーンカレー	
◆ホワイトカレー		<グリーンカレーの具材>	
鶏もも肉(一口大に切る) …	150g	豚薄切り(3cm幅に切る	,)
人参(一口大に切る)	1/2本	••••••	300g
じゃがいも(一口大に切る) …	2個	なす(乱切り)	2個
玉ねぎ(薄切り)	1個	赤パプリカ(乱切り) …	1個
シーフードミックス	100g	ピーマン(乱切り)	1個
サラダ油	大さじ1	竹の子水煮(短冊切り) …	200g
カレーパウダー	大さじ1/2	しめじ(小分けにする) …	1/2パック
コンソメ顆粒	大さじ1弱	グリーンカレーペースト …	50g
水	200cc	サラダ油	大さじ3~4
牛乳	200cc	ココナッツミルク	350cc
塩コショウ	少々	水	150cc
小麦粉	大さじ2強	スイートバジル	10枚程度

三温糖

バターまたはマーガリン …

ナンプラー ………… 大さじ2 鶏がらスープの素 … 大さじ1/2

大さじ2

作り方

◆ホワイトカレー

じゃがいもはレンジで1分火を通し、シーフードミックスは流水解 凍しておく。

<調味料>

- 仕切り鍋の片方にサラダ油、シーフードミックス、鶏肉を入れて炒 め、鶏肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。
- 人参、じゃがいもを加え軽く炒めたら、カレーパウダー、コンソメ、 3 水を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。 牛乳を入れ、塩コショウで味付けする。
- 4 てよく混ぜます。

耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、電子レンジ600wで1分加熱し

ホワイトカレーの鍋の火を止め、⑤を加えてよく混ぜ、再び加熱し

◆グリーンカレー

とろみがついたら出来上がり!

5

2

3

- 仕切り鍋の片方にサラダ油、グリーンカレーペーストを入れ 【MID】で炒める。香りが出てきたら大さじ1のココナッツミルクを 加え、豚肉を加え更に炒める。
- がらスープの素を入れて3~4分煮立たせる。 <グリーンカレーの具材>の野菜を入れ、残りのココナッツミルク、

肉の色が変わってきたらココナッツミルクと水を半量ずつ加え、鶏

水、<調味料>を入れる。野菜に火が通ったらバジルちぎって入れ

て出来上がり。 ホワイトカレーを煮ている間に、グリーンカレーを作ります。



コブミカンの葉を3枚ほど入れると風味が出ます。 苦手意識のある方もクセのないグリーンカレーなのでぜひ1度 お試しください! (試食会でスタッフの中で一番評判が良かっ たのがグリーンカレーでした。)

本格派のタイカレーがお好きな方は、グリーンカレー①の時に

BRUNO ラウンドココット



食卓を オシャレに演出!







ENJOY PARTY 04

爽やか酸味が、サクッと美味しい

おもてなしハッシュドブラウン

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る



マルチプレート (別売り)

マルチプレートを 詳し**く**見る



材料 (6 枚分)

じゃがいも(細い千切り) …	6個	オリーブオイル	適宜
塩	小さじ1/2	サワークリーム	50ml
ディル	大さじ3	スモークサーモン	6~10枚
薄力粉	大さじ2	ケッパー	適宜
コショウ	適宜	紫玉ねぎ	1/2個
		レモン	適宜

作り方

- ずウルに、じゃがいもと塩を入れて混ぜ、2~3分置く。水分を切り、ディル、薄力粉、コショウを加えて全体を混ぜる。
- **2** マルチプレートにオリーブオイルを敷き、大きめのスプーンで①を 掬って丸く広げて【LOW】で両面2回ずつ返しながら火を通し、焼 き上がりに【HI】にして1分焼き色をつける。
- **3** トマトと塩を加え、トマトが崩れてジュース状になるまで【LOW】で 煮詰める。



熱々にサワークリームを乗せると溶けやすいので、食べる直前か お皿に取ってから仕上げるほうがオススメです。



ENJOY PARTY 05

濃い出汁にからめて美味しい!

シーフード スチームついでにう、どーん!

このレシピで使われているもの



コンパクトホットプレート

セラミックコート深鍋(別売り)

コンパクトホットプレートを **>** 詳しく見る

セラミックコート深鍋を >



スチーマー (別売り)

スチーマーを 詳しく見る







材料(3~4人分)

<上段用の食材>

…… 4切れ 白菜(ざく切り) …… 1/4個 長ネギ(斜め切り) …… 1本 しめじ(小分け) ……… 1/2パック アスパラ(斜め切り) … 5本 しいたけ(細切り) …… 2個 エリンギ(薄切り) …… 1本 スナップエンドウ(筋を取る) ……4~5個

<下段用の食材> エビ ……… 6尾

いか ……………… 2杯 パプリカ黄色(細切り) … 1/2個 ミニトマト(半分に切る) … 5個 サクラエビ ……… 大さじ1 白ワイン …… 大さじ1 冷凍うどん ………… 2玉 ……… 大さじ1/2少々 大さじ1 1個 ポン酢 …………… お好み 柚子胡椒 お好み

あさり …………… 15個

作り方

4

6

1 チンペーパーで拭き取り、オリーブオイルを馴染ませて10分置く。

たらは、バットに並べ塩を振ってしばらく置く。出てきた水分をキッ

あさりは、塩水(分量外/水300ml+塩小さじ2)に浸して砂抜きし

エビは、殻を剥き背わたを取る。いかは、隠し包丁をし食べやすい

- 2 ておく。
- 3 大きさに切る。 スチーマーに<上段用の食材>と<下段用の食材>を入れたら全体に
- セラミック鍋に水700mlを入れたら【HI】で加熱する。沸騰したら 5

塩、ブラックペッパーを振り、下段には白ワインを振っておく。

- スチーマーをセットし、【MID】で約15分蒸す。 蒸し終わったらスチーマーを外し、セラミックコート鍋に冷凍うど
- んを入れて茹でる。 出汁が沸騰したら、醤油と塩で味を整えたあと、倍量の水(大さじ 7 2)で溶いた片栗粉でとろみをつけ、再び煮立ったら溶き卵を流し
- お好みでポン酢や柚子胡椒で召し上がってください。 8

ご飯を入れて雑炊もオススメ!

入れふわっと浮いてきたら出来上がり!



溶き卵は、あまりかき混ぜるとたまごが細かくなります。

シーフードの旨さが、ぎゅっと詰まった出汁になっているので、

揃えたい! BRUNO キッチン家電



ホットサンドメーカー



パンの耳までカリッと美味しい!



ホットサンドメーカー ダブルを詳しく見る



魚や焼き鳥も焼けちゃう!



マルチスティックブレンダー







Hot Plate Recipe

AQUA オリジナルレシピ集

発行日 2018 年 12 月 4 日 改定日 2019 年 2 月 13 日

発行元 株式会社 AQUA http://www.aqua-inc.co.jp/

本書の掲載写真、記事の無断転載・複製を一切禁じます。