

# IHホットプレート Cooking [レシピ集]

Panasonic®

## 取扱説明書

IHホットプレート  
(IH調理器)

家庭用



< KZ-HP2100 >

品番 KZ-HP2100  
(専用プレート・鍋付き)

KZ-HP1100  
(専用プレート付き)

プレート・鍋調理のポイント 31

おいしく、ジューシーに 30

- かんたん美味しいプレートおもてなし
- ハンバーグ

みんな大好き<sup>めん</sup>麺&粉モノ 29

- 神戸長田風そば飯
- 広島風モダン焼き
- オホーツク北見風塩焼きそば
- チヂミ

おやつも簡単！ 27

- クレープ  
・ミルクレープ
- ココロケーキ
- オムレット
- かんたんピザ

だんらんお鍋 25

- 白菜と豚肉のミルフィーユ蒸し
- 関東風すき焼

かんたん蒸し料理 24

- 茶わん蒸し
- 中華おこわ

揚げ物調理のポイント 23

揚げ物もみんなで楽しく 22

- ドーナツアラカルト  
・豆腐ドーナツ
- 串揚げイロイロ

かんたんお鍋 21

- おでん
- 豆腐チゲ



医療用ペースメーカーなどをお使いの方は、念のため専門医師とよくご相談のうえ、お使いください。

パナソニック株式会社

キッチンアプライアンス事業部

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号  
© Panasonic Corporation 2013

ZY02-C99  
S0513K0



このたびは、IHホットプレート(IH調理器)をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(P.4~6)を必ずお読みください。
- 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

保証書別添付



# いろいろな鍋やプレートで、 広がるレパートリーと団らんの輪

## 焼き物



## 鍋物 蒸し物・煮物

## 揚げ物

## たこ焼き

<p>●専用プレート</p>  <p>幅36.7cm 奥行29.2cm 深さ2.2cm</p>	○	○	 <p>きめ細やかな火力調節で、おやつも簡単に。</p>
<p>●専用焼肉プレート</p>  <p>品番 希望小売価格 KZ-AY10 11,025円 幅36.7cm 奥行29.2cm 深さ1.9cm</p>	別売	別売	
<p>●鍋</p>  <p>品番 希望小売価格 KZ-AN10 10,500円 内径24.4cm 深さ7.2cm</p>	○	別売	 <p>素早い予熱で、すぐ調理。安定した強力加熱で、焼肉がおいしく。</p>
<p>●天ぷら鍋</p>  <p>品番 希望小売価格 KZ-T1K 2,310円 内径22.1cm 深さ8.3cm</p>	○	別売	
<p>●たこ焼きプレート</p>  <p>品番 希望小売価格 KZ-TK1 3,150円 幅18cm 奥行19cm 14穴</p>	○	別売	 <p>材料を入れて、一時的に油温が下がっても、すばやく復帰。揚げながらいただく串揚げなど、メニューも広がります。</p>

●別売の鍋・プレートは、お買い上げの販売店へお問い合わせください。  
[税込・2013年6月現在]

●パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。  
<http://club.panasonic.jp/mall/sense/>  
  


専用プレート・鍋はガスコンロやビルトインIHで使えますか？

P.8~9

その他使える鍋を確認するには？

P.10

お問い合わせの多い項目がすぐに探せます

お好み焼きは何℃で焼けばおいしいの？

P.31

## もくじ CONTENTS

確認とご注意	<p><b>安全上のご注意</b></p> <p>使用上のお願い</p> <p>各部の名前</p> <p>使える鍋は？</p>	<p>4</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>10</p>
使い方	<p>ホットプレート調理</p> <p>加熱調理</p> <p>鍋だし作り</p> <p>揚げ物調理</p> <p>お手入れ</p>	<p>12</p> <p>14</p> <p>16</p>
困ったとき	<p>こんな表示が出たら／故障かな？</p> <p>保証とアフターサービス</p> <p>仕様</p>	<p>16</p> <p>18</p> <p>20</p>
レシピ集	<p>レシピ集「IHホットプレートCooking」は裏表紙からご覧ください。</p> <p>鍋物</p> <p>揚げ物</p> <p>●揚げ物調理のポイント</p> <p>蒸し物</p> <p>焼き物</p> <p>●プレート・鍋調理のポイント</p>	<p>21</p> <p>2</p> <p>31</p>

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

特典1 お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる  
 特典2 使い方など商品情報をスムーズに入手できる  
 特典3 エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる

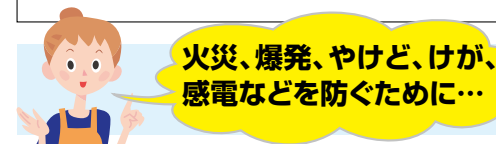
PC <http://club.panasonic.jp/> 携帯   
 ※このサービスはWEB限定のサービスです。

# 安全上のご注意 (必ずお守りください)

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。  
■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

**警告** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

**注意** 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。



## 警告

### トッププレート(ガラス製)には

- 専用プレート・鍋以外の物を載せない
  - カセットコンロ、ボンベ、缶詰、湯たんぽなど(誤って加熱すると、爆発の原因)
  - レトルトパック、アルミ箔鍋、内側にアルミ箔を貼った紙パック、アルミ箔など(破裂によるけが、加熱による発火の原因)
  - 金属製スプーン、専用プレートのふたなど(加熱によるやけどの原因)
  - 市販の汚れ防止カバー\*など(温度調節機能が正しく働かず、油温が上がりすぎて、発火の原因)
- 衝撃(物を落とすなど)を加えない(ひびが入ったり割れると、感電や過熱・異常動作の原因)

\*鍋の下に敷いてトッププレートの汚れを防ぐもの



### 揚げ物をするときは

- そばを離れない
- 800g(0.9L)未満の油で調理しない
- 「揚げ物」コースで調理する
- 必ず別売の天ぷら鍋を使う(P.2,10)



- 鍋底が反ったり変形していない鍋を使う
- 鍋は中央に置く(油温が上がりすぎて、発火の原因)

### いため物・焼き物をするときは

- そばを離れない(少量の油を使うため、油温が急激に上がり発火の原因)
- 「加熱コース」で調理する場合は予熱の火力を弱めにし、加熱しすぎない。
- ※鍋底が薄いもの・反っているものは赤熱することがあります。

### 液体を加熱するときは

- 加熱する前にかき混ぜる
  - だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの汁物や煮物など
- (水や調理物を加熱していると、突然噴き出したり鍋が飛び跳ねることがあり、やけど・けが・トッププレート破損の原因)

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

してはいけない内容です。

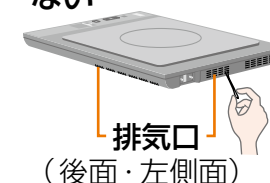
実行しなければならない内容です。

### プラグやコードの取り扱いに注意 (ショート・絶縁不良・劣化などによる発火・感電の原因)

- 定格15A・交流100Vのコンセントを単独で使う
- 電源プラグは根元まで確実に差し込む
  - プラグを抜き、乾いた布でふく。
- 傷んだプラグ・緩んだコンセントは使わない
- コード・プラグを傷めない
  - 傷つける、加工する、熱器具に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねるなど
- 器具用プラグ先端にピンやゴミを付着させない
- 乳幼児に器具用プラグをなめさせない
- ぬれた手で、プラグの抜き差しはしない

### 次の点もご注意ください (火災・やけど・けが・感電の原因)

- 取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせない
- 本体を水につけたり、水をかけたりしない
- 吸・排気口やすき間にピンや針金など金属製の物を入れない
- 分解・修理・改造をしない
  - 修理は販売店にご相談ください。



### 異常・故障時には

- 直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く。(発煙・発火、感電のおそれ)
- ＜異常・故障例＞
  - 焦げ臭いにおいがする
  - 触れるとビリビリ電気をを感じる
  - プラグ・コードが異常に熱くなる
  - コードを動かすと、通電したりしなかったりする
  - トッププレートにヒビ割れができた
- すぐに、販売店へ点検・修理を依頼してください。



# 安全上のご注意

必ずお守りください

(続き)



火災、やけど  
けが、感電などを  
防ぐために



注意

専用プレート・鍋を使うときは



- ふたを取るときは、蒸気に触れない  
(やけどの原因)



- 取っ手・ふたつまみがぐらぐらするときは、締め直して使う(P.9)  
(外れるとやけどの原因)

排気口(左側面・後面)



トッププレート

吸気口(右底面)

揚げ物をするときは

(発火・やけどに注意!)



- 油煙が多く出たら、すぐに電源プラグを抜く  
(加熱を続けると、発火の原因)

- 油の飛び散りに注意する  
(やけどの原因)  
→ 油の飛び散りを少なくするには(P.23)



- 他の機器(ガスコンロなど)であらかじめ加熱した油を使わない  
(温度調節機能が正しく働かず、発火の原因)
- 顔を近づけない  
(やけどの原因)

プラグやコードの  
取り扱いに注意

(ショート・漏電による発火、感電、  
やけどの原因)

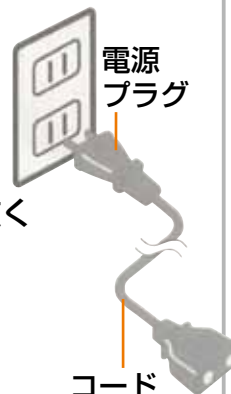


- 専用の電源コード以外を使ったり、電源コードを他の機器に転用しない



- 抜くときは、コードを持たずに必ずプラグを持って引き抜く

- 使用時以外はコンセントから抜く



使用中や使用後しばらくは



- 高温部に触れない  
(やけどの原因)  
● 専用プレート・鍋・ガード・トッププレートなど  
→ プラグを抜き、各部が冷めてからお手入れする。

次の点もご注意ください



- 水のかかるところや火気の近くで使わない  
(感電・漏電の原因)
- 専用プレート・鍋が滑り落ちるようなことはしない  
(けが・やけどや鍋が破損する原因)  
● 不安定な所で使わない  
● 鍋がずれた状態で使わない  
● 鍋を載せたまま本体を持ち運ばない  
● 専用プレートは必ずガードにセットして使う
- 鍋の下に何も敷かない  
● ラップなどの樹脂類  
(敷物が溶けてトッププレートと鍋に焼き付いてくっつき、無理にはがすとトッププレート破損の原因)  
● 紙・ふきんなどの可燃物  
(鍋の熱で敷物が焦げる原因)
- 空焼きしたり、加熱しすぎない  
(調理物が燃えたり鍋が破損する原因)
- 調理以外に使わない  
(過熱・異常動作による発火の原因)

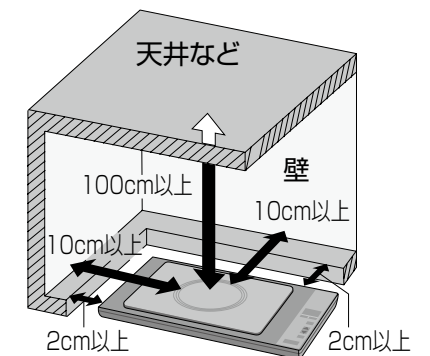
# 使用上のお願い

使用中は磁力線が出ます

- IHクッキングヒーターの上で使わない  
(IHクッキングヒーターが故障する原因)
- トッププレートの上で電磁誘導加熱の調理機器を使わない  
● IHジャー炊飯器など  
(本製品が故障する原因)
- 磁気に弱いものを近づけない  
● ラジオ・テレビ・補聴器など  
(雑音が入ったり、音が小さくなる原因)  
● ICカード・キャッシュカード類など  
(記録が消えたり、壊れる原因)

周囲の可燃物からの距離

- 図の距離を離す  
(可燃物が木製の壁・家具などの場合)  
● 片側(右側もしくは左側)は開放する。  
● 熱に弱い物の上で使ったり、熱い専用プレートやガードを置かない。  
じゅうたん、ビニール製テーブルクロスなど  
(敷物が焦げたり、火災の原因)



[消防法 基準適合]

- 操作部に熱い鍋などを置かない  
(損傷することがあります)
- 吸気口・排気口をふさがない  
(本体内部の温度が上がる原因)

※ テーブルなどの上に長期間置いたままにすると表面に脚ゴムの跡が残ることがあります。

医療用ペースメーカーなどをお使いの方は



- 念のため医師とよくご相談ください  
(本製品の動作がペースメーカーに影響を与える原因)



# 各部の名前

## 専用プレート

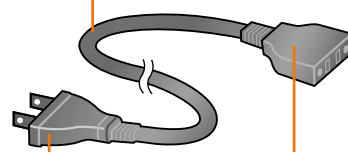


### 付属品：金属ヘラ(1本)



- 追加購入できます  
品番：AZU58-C99  
希望小売価格：630円  
(税込・2013年7月現在)

### コード



### 電源プラグ

### 器具用プラグ

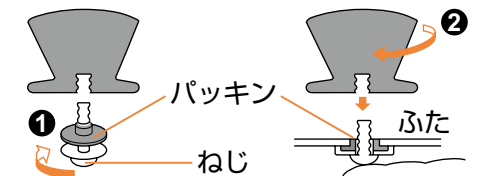
## 鍋(KZ-HP2100のみ)

※使用中「ピチッ」「パキッ」という音がすることがありますが、異常ではありません。



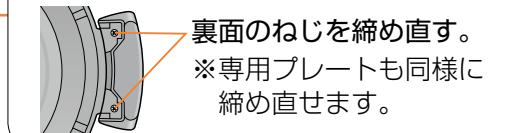
※ご使用にともない、裏面・鍋底が変色することがあります。

## ふたつまみ(鍋)の取り付け方



- ① ねじを回して、ふたつまみから外す。
- ② ふたの裏面からねじをはめて指で支え、ふたつまみを回して取り付ける。

## 取っ手が緩くなってきた場合



操作部 ●表面に保護用フィルムの付いているものは、はがしてお使いください。



カウントタイマー(P.13)  
●時間の経過がわかります。  
●すべてのコースで使えます。  
(鍋だし作りコースでは、ブザー報知後のみ)



コース ●4つのコースが選べます。  
ホットプレート(P.12)  
加熱(P.14)  
鍋だし作り(P.15)  
揚げ物(P.15)

## トッププレート

## 吸気口(右底面)

## 異常ではありません

### 使いはじめは

- 排気口などから、においがすることがあります。

### 使用中は

- 「ピチッ」「キーン」などの音がすることがありますが、専用プレートや鍋の熱膨張によるものです。
- 鍋の種類によって、「キーン」「ジー」「ブーン」など共振する音がします。  
鍋の位置をずらすと止まることがあります。
- 本体内部からファンの運転音がします。  
ファンの運転音は、火力に応じて3段階に分けています。  
(火力を下げると、音が小さくなります)
- 排気口から熱気が出て、卓上が熱くなります。

## 専用プレート・鍋を傷めないために

### <専用プレート・鍋>

- ガスコンロなどで使わない。
- <鍋>
- 空焼きをしない。
- 揚げ物、焼き物、いため物をしない。

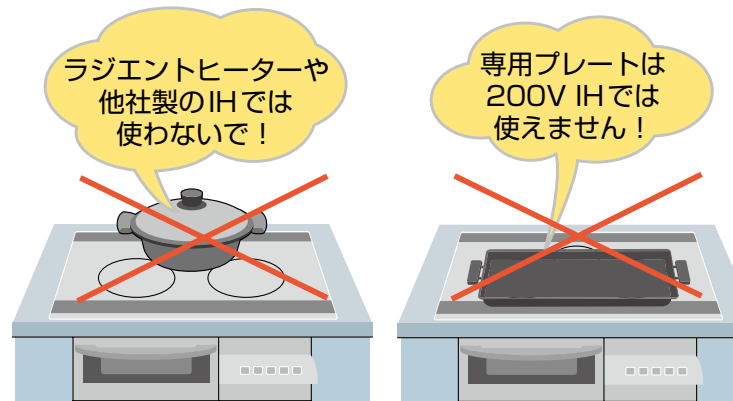
## 調理面のフッ素樹脂を傷めないために

### <専用プレート・鍋>

- 金属製のおたまや、ナイフ、フォークなど角や先端の尖ったものは使わない。
- 付属の金属ヘラを使う。(ヘラの角や先端では、強くこすらない)
- ていねいに扱う。(落としたり、金属などの固い物に当てて傷を付けない)
- 調理物を入れたままにしない。
- 熱いうちに水につけて急冷しない。

## 鍋は当社製の100V・200V IHクッキングヒーターで使えます

- 200V IHクッキングヒーターの場合、水を沸騰させ続けると、一時的に火力が弱くなることがあります。  
→しばらくすると、火力が上がります。



## 目の不自由な方のために

- トッププレートの中心がわかるように、凸マーク(★印部)を設けています。
- 操作部の各ボタンには、機能を意味する点字が入っています。(P.20)

# 使える鍋は？ 確認のしかた

## お手持ちの鍋を確認するとき

- 鍋に水を入れ中央に置く
- プラグを接続する
- コースで「加熱」を選び、切/スタートを押す

**使える鍋は…**  
火力表示が点灯

●確認したら、切/スタートで切る。

**使えない鍋は…**  
火力表示が点滅

●約1分後に表示が消え、通電が止まる。

## 新しく購入するとき



●一般財団法人「製品安全協会」が認証したIH対応の商品を選ぶ。

## 揚げ物をするとき



必ず別売の天ぷら鍋を使う(P.2)

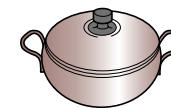
# 使える・使えないの見分け方

## ○ 使えます！ × 使えません！

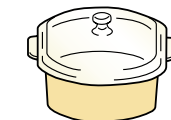


鉄・ホーロー・ステンレス

- ステンレス(特に多層鍋)は、鍋によって火力が弱くなったり、加熱できないものがあります。
- ホーロー鍋は、空焼き・焦げ付きを避ける。(溶けて焼き付き、トッププレートが損傷します)



**アルミ・銅・多層鍋**  
(多層鍋の底は磁石の付かない非磁性ステンレスで、間にアルミや銅を挟んだもの)



耐熱ガラス



土鍋

- 市販の土鍋は、CH-IH IHマークや「IH用」の表示があっても使わない。(故障したり、火力が弱くなり、うまく調理できないものがあります)



平らで、トッププレートに密着する



丸い



脚がある



反りがある

- 反りの目安として、約3mm以上のものは使わない。  
・揚げ物調理：約1mm以上  
・鍋だし作り：約2mm以上  
(安全機能が正しく働かない、火力が弱くなったり、加熱できないことがあります)



12~26cm



12cm未満

- 異常検知機能が働いて、火力が弱くなる、加熱できないことがあります。

●底が薄すぎるものは、空焼き・強火の加熱で反ることがあります。



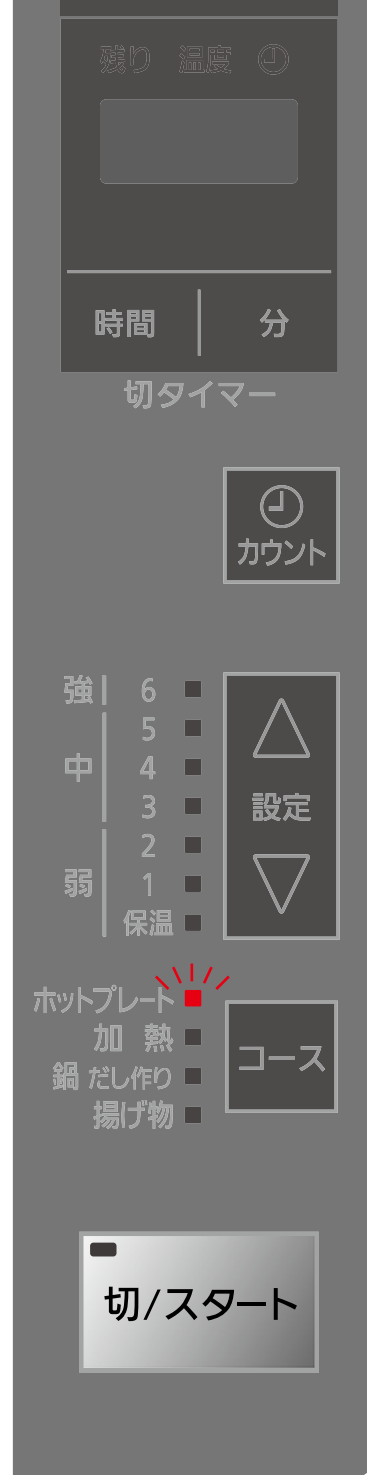
# ホットプレート調理 焼き物

## 準備



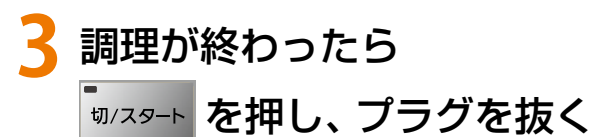
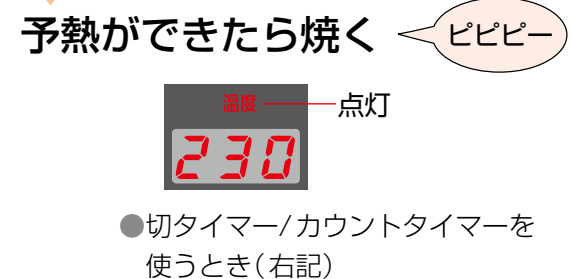
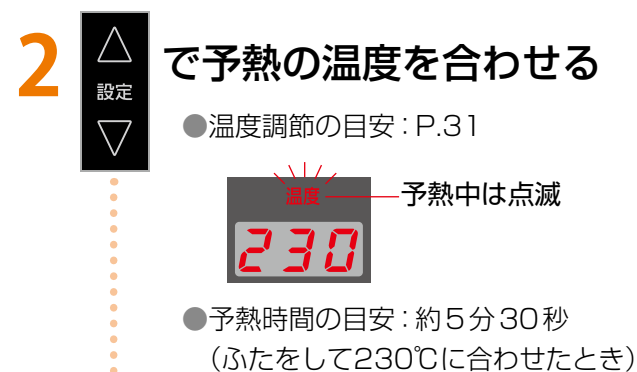
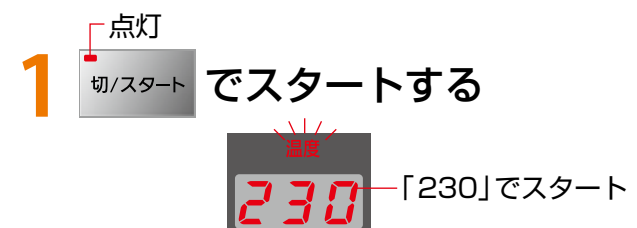
### お願い

- 「ホットプレートコース」では、専用プレート以外は使わない。  
(別売のたこ焼きプレートや、フライパンで焼き物をするときは「加熱コース」を使う)



- プラグを接続した状態では「ホットプレートコース」が選択されています。

## 操作



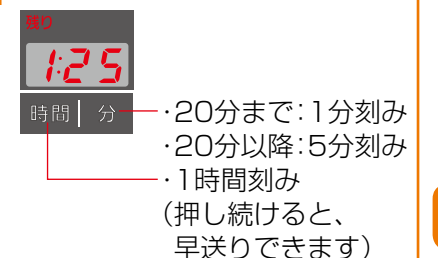
### お知らせ

- 切タイマー/カウントタイマー表示中は、温度が表示されません。  
→設定温度を確認するときは または を押す。(約3秒間、表示されます)

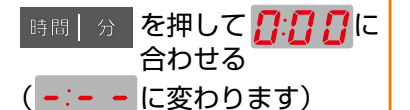
### ■切タイマーの使い方

設定時間後、自動的に切れます  
(9時間55分まで)

#### 1 スタートしたあとに設定する



#### ●取り消すとき



### ■カウントタイマーの使い方

経過時間を知りたいときに便利です  
(1時間まで)

#### 1 カウントを押す (⌚ が点灯)



#### 2 カウント中に押すと止まる



#### 3 もう一度押すと消える (温度表示に戻る)

## 準備

### 1 鍋を本体中央に置く

#### 鍋だし作り

- 付属の鍋を使う(KZ-HP2100)\*
- 水の量は、1～2L
- 昆布など、だしの材料を入れ  
ふたをする

\*KZ-HP1100の場合は、別売の鍋をお買い求めください。(P.2)  
指定の鍋以外を使用すると、吹きこぼれたり早めにブザーが鳴ることがあります。

#### 揚げ物調理

- 別売の天ぷら鍋を使う
- 油の量は800g(0.9L)  
水滴はふいておく

### 2 プラグを接続する



- 「ホットプレートコース」が選択されています。(P.12)
- (「切/スタート」で切ったときや、切タイマー終了後もこの表示になります)

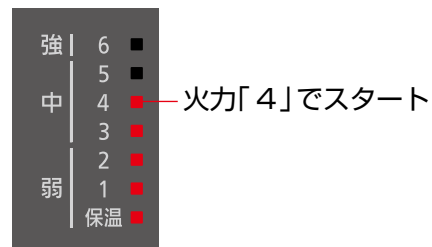
## 操作

### 加熱

#### 1 コースで「加熱」を選ぶ (1回押す)

加熱 点滅

#### 2 点灯 切/スタート でスタートする



#### 3 設定 で火力を調節する (長押しすると、保温になります)

- 火力調節の目安：P.31
- 切タイマー/カウントタイマーを使うとき(P.13)

#### 4 調理が終わったら 切/スタート を押し、プラグを抜く

### 鍋だし作り

#### 1 コースで「鍋だし作り」を選ぶ (2回押す)

鍋だし作り 点滅

#### 2 点灯 切/スタート でスタートする

鍋だし作り 点灯  
●だし作り時間の目安：約6分  
(水量1L、水温20℃の場合)

だしがとれたら  
鍋の具材を入れる

#### 3 設定 で火力を調節する ●切タイマー/カウントタイマーを使うとき(P.13)

#### 4 調理が終わったら 切/スタート を押し、プラグを抜く

#### お願い

- 本体や鍋が熱い状態で使わない。
- だし作り中に水を追加しない。  
(吹きこぼれたり、早めにブザーが鳴ることがあります)
- だしの種類など、詳しくは(P.21)

### 揚げ物

#### 1 コースで「揚げ物」を選ぶ (3回押す)

揚げ物 点滅

#### 2 点灯 切/スタート でスタートする

揚げ物 点滅  
「180」でスタート

#### 3 設定 で温度を合わせる ●温度調節の目安：P.23

200 予熱中は点滅  
●予熱時間の目安：約10分  
(油量800gの場合)

予熱ができたなら  
揚げる

200 点灯  
●カウントタイマーを使うとき  
(P.13)

#### 4 調理が終わったら 切/スタート を押し、プラグを抜く



# お手入れ

## ●お手入れは、プラグを抜き、各部が冷めてから。

### トップレート・本体

#### ●本体を水洗いしない。(電気部品に水が入り故障の原因)

#### 軽い汚れ

絞ったふきんで  
ふき取る。

#### 取りにくい汚れ

クリームタイプの磨き粉(ジフなど)  
を付け、丸めたラップやアルミ箔で  
こすり取る。

#### 油汚れ

台所用洗剤(中性)を薄めてふきんにしみ込ませ、ふき取る。

●酸性、アルカリ性の強い洗剤(漂白剤・住宅用合成洗剤など)を使わない。(変色の原因)

#### 吸気口・排気口

ほこりなどがたまっていたら掃除機で吸い取る。(ほこりが付いたまま使うと故障の原因)

きれいにお使いいただくために  
ご使用のたびにお手入れを！  
調理物・油が焼き付くと  
取りにくくなります



### 専用プレート・鍋・ふた・ガード

①冷めてから薄めた台所用洗剤(中性)とやわらかいスポンジで洗う。

②すぐに調理面や裏面の水気をふき取り、充分乾かす。

●金属製のたわし、粉末タイプのクレンザー、スポンジのナイロン面、ナイロン製ネットに入ったスポンジ、ベンジン、シンナー、食器洗い乾燥機は使わない。

#### 調理面のフッ素樹脂を傷めないために

●漂白剤など中性洗剤以外は使わない。 ※洗剤の注意書きを確認する！  
●調理物を入れたままにしたり、水につけたまま長時間放置しない。

## こんな表示が出たら／故障かな？

### ●お問い合わせや、修理を依頼する前にご確認を。

#### こんな表示のときは

#### ここを確かめてください

### ●次の表示のときは、原因を取り除くと自動的に再加熱します。

U 12

フィルター目詰まり検知

- 吸・排気口をふさいでいませんか？
- 吸・排気口にほこりがたまっていますか？

U 17

本体内部高温検知

- 底が反ったり、変形している鍋を使っていますか？(P.11)
- トップレートや鍋底に異物や汚れがこびりついていませんか？

火力表示が  
点滅する



鍋なし自動 OFF  
小物自動 OFF

- 鍋は置いていますか？
- 使用中に鍋を外していませんか？
- 鍋の位置が中央からずれていませんか？
- 使えない鍋を載せていませんか？(P.10)
- ナイフ・スプーンなど、金属製の小物を置いていますか？  
(そのまま放置すると、1分後に表示が消えて通電を停止します)

### ●次の表示のときは、原因を取り除いたあと で表示を消してください。

U 15

揚げ物そり鍋自動 OFF

- 鍋の底に約1mm以上の反りや変形はありませんか？(P.11)
- トップレートや鍋底に異物や汚れがこびり付いていませんか？(P.23)
- 予熱中に油を継ぎ足したり、トップレートが熱いうちに揚げ物をしていませんか？(P.23)
- 古い油を使っていますか？(P.23)
- 揚げカスがたくさん沈んでいませんか？(P.23)

#### こんなときは

#### ここを確かめてください

ボタンを押しても受け付けない

●プラグを確実に差し込んでいますか？

切タイマーが使えない

●鍋だし作りランプ点灯中・揚げ物コースには使えません。

カウントタイマーが使えない

●切タイマーを使用していませんか？  
●鍋だし作りランプ点灯中は使えません。

<鍋だし作りコースで>  
だし作り中に吹きこぼれたり  
早めにブザーが鳴る

●指定の鍋を使っていますか？(P.14)  
●水の量は1~2Lですか？  
●本体や鍋が熱い状態で使っていますか？  
●だし作り中に水を追加していませんか？  
●粘性の高いものや、だしの種類・量によっては、吹きこぼれたり早めにブザーが鳴ることがあります。

●表示と実際の油温がずれる  
●揚げ物の予熱時間が長すぎたり、油温が低い

●温度の高い油を予熱していませんか？(P.23)  
●トップレートが熱いときに揚げ物をしていませんか？(P.23)

使用中に通電が止まっていた  
切り忘れ自動 OFF

●ホットプレート・揚げ物コースで1時間、加熱・鍋だし作りコースで2時間以上操作をしていないと、自動的に通電が切れます。

使用中に火力感がなくなる  
温度過昇防止機能

●鍋底の温度が上がりすぎると、自動的に通電を制御します。(温度が下がると自動的に火力は強くなります)  
●空焼きすると働く場合もあります。(鍋の中をご確認ください)

使用中に鍋から音がする

●鍋の種類によっては、「キーン」「ジー」「ブーン」など共振する音がします。(鍋の位置を少しずらすか、置き直すことと止まる場合があります)  
●使用中に鍋を外すと、「ピン」という短い金属音がすることがありますが異常ではありません。  
●使用中にふたから「ピチッ」「パキッ」という音がすることがありますが、異常ではありません。

本体から出る音が大きくなったり、小さくなったりする

●ファンの運転音は、火力に応じて3段階に分けています。火力を下げると、音が小さくなります。

スイッチを切っているのに  
本体が温かい

●プラグを接続していると、本体内蔵の電気部品で約1.3Wの電力が消費されます。

電源プラグを抜き差ししたときに火花が飛ぶことがある

●瞬間的な放電によるものです。異常ではありません。

### ●以上の処置で直らないときや、「H 00」表示が出たときは…

H 00

●プラグを抜き、再度プラグを差し込んでみる。

→表示が消えない場合は、故障です。修理をご依頼ください。

表示内容(Hのあとの2桁の数字)をお買い上げの販売店へご連絡ください。

使い方・お手入れ・修理などは  
■まず、お買い上げの販売店へご相談  
ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電話	(      )      -
お買い上げ日	年      月      日

修理を依頼されるときは  
「こんな表示が出たら」「故障かな?」(P.16～17)  
でご確認のあと、直らないときはまず電源プラグを  
抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

製品名	あいえいち IHホットプレート(IH調理器)
品番	
故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、おそれ入りますが、  
製品に保証書を添えてご持参ください。  
保証期間: お買い上げ日から本体1年間 ※本製品は業務用にはお使いいただけません。業務的に使用  
された場合は、保証期間内でも原則として有料修理になります。

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。  
\*修理料金は、次の内容で構成されています。 \*補修用性能部品の保有期間 6年  
技術料 診断・修理・調整・点検などの費用 当社は、本製品の補修用性能部品(製品の機能を維持す  
るための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。  
部品代 部品および補助材料代

■転居や贈答品などでお困りの場合は、以下の窓口にご相談ください

●使い方・お手入れなどのご相談は  
パナソニック 総合お客様サポートサイト  
<http://panasonic.co.jp/cs/>

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「350 並」を押してください。  
(番号を押しても案内が続く場合は、「※」ボタンを押してから操作してください。)

■上記番号がご利用  
いただけない場合 06-6907-1187 ■FAX  
フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787  
Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)  
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は  
パナソニック 修理サービスサイト  
<http://club.panasonic.jp/repair/>  
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリーダイヤル 0120-878-554

●上記電話番号がご利用いただけない場合は、  
各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

※ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れることがあります。

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて  
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させて  
いただき、ご相談内容を録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくために発信番号を通  
知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、  
第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。  
●地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口へ転送させていただく場合がございます。

北海道地区	札幌	☎ (011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭川	☎ (0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166
	帯広	☎ (0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3
	函館	☎ (0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241
東北地区	青森	☎ (0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
首都圏地区	山形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福島	☎ (024)991-9308	郡山市備前館2丁目5
	栃木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
中部地区	茨城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
近畿地区	山梨	☎ (055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
	石川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
中国地区	富山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
四国地区	愛知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鷗4丁目42
	三重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
	滋賀	☎ (077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
九州地区	京都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大阪	☎ (06)7730-8888	門真市松生町1-15
	奈良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
沖縄地区	兵庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
	鳥取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
九州地区	出雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	広島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
九州地区	山口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
	香川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
九州地区	愛媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
	福岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
九州地区	大分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊本	☎ (096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)246-7050	鹿児島市上谷口町3128-3
沖縄地区	沖縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。  
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。 <http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html>

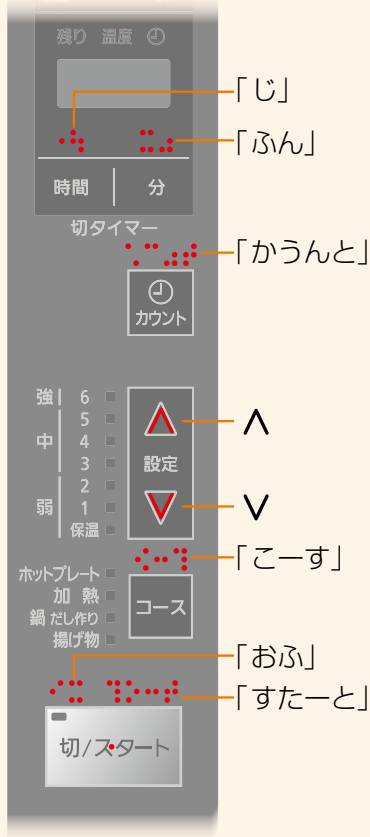


品 番		KZ-HP2100	KZ-HP1100
電 源		交流100 V 50-60 Hz 共用	
消 費 電 力		1,400 W	
火 力 調 節 (約)		75 W相当～1,400 W	
温度調節	ホットプレート(約)	90 ℃ (保温)～250 ℃	
	揚 げ 物(約)	140 ℃～200 ℃	
コ ー ド 長 さ		1.9 m	
本 体	大 き さ(約)	幅51.1 cm × 奥行35.1 cm × 高さ5.5 cm	
	質 量(約)	3.6 kg	
専 用 プレート	大 き さ(約)	幅36.7 cm × 奥行29.2 cm × 高さ2.2 cm	
	質 量(約)	3.1 kg	
鍋	大 き さ(約)	内径24.4 cm 深さ7.2 cm	
	質 量(約)	1.8 kg	
	満 水 容 量(約)	3.7 L	
専用プレート 使用時	大 き さ(約)	幅51.1 cm × 奥行35.1 cm × 高さ13.5 cm	
	質 量(約)	6.7 kg	
鍋 使用時	大 き さ(約)	幅51.1 × 奥行35.1 × 高さ20.5 cm	
	質 量(約)	5.4 kg	

●プラグを接続しただけでの消費電力は、約1.3Wです

操作部の点字内容

- 点字内容は「ひらがな」で記載しています。
- 火力・温度設定のボタンは、「Λ・V」が付いています。



愛情点検

長年ご使用のIHホットプレート(IH調理器)の点検を！



こんな症状はありませんか

- 焦げ臭いにおいがする
- 触れるとビリビリ電気をを感じる
- プラグ・コードが異常に熱くなる
- コードを動かすと、通電したりしなかったりする
- トッププレートにひび割れができた

ご使用中止

事故防止のため、  
電源プラグを抜いて、  
必ず販売店に点検を  
ご依頼ください。

「鍋だし作りコース」で

- だしがとれたらお知らせして、自動的に火力を落とします。  
具材の準備をしながら、簡単にだしをとることができます。

材料 (4人分)

大根……………1/2本  
ゆで卵(殻をむく)……………4個  
ゆでたこの足(半分に切る)……………2本分  
こんにゃく(4つに切る)……………1枚  
ごぼう天……………4本  
ちくわ(半分に切る)……………2本

④ 水……………1000ml  
昆布……………適量  
しょうゆ・みりん……………各大さじ3  
⑤ 酒・砂糖……………各大さじ1  
塩……………少々

作り方

下準備

- ・大根は皮をむいて2cmの輪切りにし、やわらかく下ゆでする。(水からゆで、沸騰して約30分)
- ・こんにゃくは、さっと下ゆでしてアクを取る。
- ・ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。

作る

- ① 鍋に④を入れてふたをし、「鍋だし作り」をスタートする。
- ② ブザーが鳴ったら昆布を取り出し、⑤を加え溶いたら具材を入れる。
- ③ 沸騰したら火力を「1」に下げ、ふたをして切タイマーを3～5時間に合わせ、煮込む。

おでん



■お願いとお知らせ

- 次のものは、かき混ぜてからスタートする。
  - ・だしのもとなど粉末(溶かすため)
  - ・市販の鍋の素、鍋スープ[3～4人前]
- 乾燥昆布を数枚入れる場合は、鍋の中央に集まらないように置く。
- はじめから材料を入れて煮る鍋物(P.25)の場合、「鍋だし作りコース」は使わない。
- 市販の鍋の素・鍋スープは、粘性の高いものや、種類・量によっては吹きこぼれたり早めにブザーが鳴ることがあります。

豆腐チゲ

材料 (4人分)

豚薄切り肉……………300g  
タラの切り身……………4切れ  
白菜キムチ……………300g  
絹ごし豆腐……………2丁  
大根(皮をむき、薄い半月切り)……………100g  
ニラ(5cm長さに切る)……………1束  
えのきだけ(石づきを取る)……………1パック

④ 水……………1000ml  
鶏がらスープの素……………適量  
コチジャン……………大さじ4  
酒……………大さじ2  
⑤ みりん・ごま油……………各大さじ1  
塩……………少々

作り方 <④ カウントタイマーが便利>

下準備

- ・豚肉、タラ、キムチ、豆腐は食べやすい大きさに切る。

作る

- ① 鍋に④を入れよく溶かしてから、ふたをして「鍋だし作り」をスタートする。
- ② ブザーが鳴ったら⑤を加えよく溶かす。
- ③ 大根を加え、火力「3」で約5分<④>煮込む。
- ④ 豚肉、タラ、キムチ、豆腐を加え、火力「6」で煮立て、火力「4」に下げてさらに約5分<④>煮込む。
- ⑤ ニラ、えのきだけを加えてさっと煮る。



ドーナツ  
アラカルト

## 材料 (約15個分)

生地	具
ホットケーキミックス	バナナ
.....200g	(約1cmの角切り)
バター(湯せんで溶かす)	りんご
.....30g	(約1cmの角切り)
卵.....1個	チーズ
すり黒ごま(お好みで)	チョコレート
.....大さじ2	揚げ油.....800g
	粉砂糖・きな粉

## 作り方 &lt;㊦ カウントタイマーが便利&gt;

## 生地を作る

- ① 卵とあら熱を取った溶かしバターを混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。  
\* お好みにより、すり黒ごまを加える。
- ② ①を15等分して具を包んで丸める。

## 揚げる

- ・「揚げ物・温度170」で予熱し、3～4分<㊦>揚げる。  
\* お好みで、粉砂糖やきな粉を振って。

## ヘルシーな生地にアレンジ

## 豆腐ドーナツ

- \* ホットケーキミックス(200g)と、絹ごし豆腐(1/4丁を水切りしたもの)を混ぜるだけ!

## 材料 (4人分)

具	
えび(殻と背わたを取る)	.....8尾
鶏肉(一口大に切る)	.....200g
グリーンアスパラガス	
(根元を落とし、半分に切る)	.....8本
貝柱	.....8個

## 衣

小麦粉・パン粉	.....各適量
卵(溶く)	.....2個
揚げ油	.....800g
ソース・レモン	

## 作り方

## 準備

- ・各材料を竹串に刺し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。

## 揚げる

- ・「揚げ物・温度170」で予熱し、揚げる。  
\* お好みにより、ソース・レモンをかけて。

串揚げ  
イロイロ

## 温度調節の目安

食材・量などにより油温がずれることがあります。  
様子を見て、温度を調節してください。

温度(約)℃	140	150	160	170	180	190	200
別売の天ぷら鍋							
					手作りコロッケ		
					冷凍食品(コロッケなど)・天ぷら(魚介類)		
					フライ・串カツ・鶏のからあげ		
					ドーナツ・天ぷら(野菜)		
					大学いも		

## 温度調節機能を正しく働かせるために

## ■必ず別売の天ぷら鍋を使う(P.2,10)

## ■油は800gが基本

800g未満の油では調理しない。(少ないと発火の原因に)

- 鍋は加熱部の中央に置く。
- 鍋底が反ったり変形していないものを使う。
- 鍋底・トッブプレートに異物や汚れは取り除く。
- トッブプレートが熱いときに調理しない。
- 予熱を始めた後、油を継ぎ足したりしない。
- 熱い油を使って予熱しない。
- 何度も使って、茶褐色になったり濁った油は使わない。
- 沈んでいる揚げカスはこまめに取り除く。

## 油の飛び散りを少なくするには

## ■油が設定温度になってから、揚げ始める

## ■油の飛び散りやすい材料は、下ごしらえをする

- 水分や空気が加熱されると、膨張して破裂します。

## 切り目などを入れる

## えび

尾の先を切る。



## いか

皮をむき、両面に切り目を入れる。



## ししとう

縦に切り込みを入れる。



## うずらのゆで卵

くしなどを刺す。



## 水分をふき取る

魚介類・しいたけ・ピーマンなどの野菜

## 竹串などで穴を開ける

皮や薄皮のついたにんにくなど

## ベーキングパウダーや砂糖を入れる

ドーナツなどの生地

## ■揚げすぎると破裂するので注意!

- 鍋に揚げ残しがないか、常に確認を。

- けんさきいか、するめいかなど
- コロッケ
- ししとう、おくらなど(中が空洞の野菜)
- うずらのゆで卵、にんにくなど



材料 (4個分)

卵……………2個  
だし汁……………350ml  
① 薄口しょうゆ・みりん……………各小さじ1  
塩……………小さじ1/2

具

鶏肉(2cm角に切り、しょうゆで下味をつける) …… 80g  
えび(尾を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
生しいたけ(石づきを取って4つに切る) …… 1枚  
ぎんなん(缶詰) …… 8粒  
かまぼこ(3mm厚さ) …… 4枚  
みつば(さっとゆがいて、結びみつばにする) …… 適量

作り方 <④ カウントタイマーが便利>

準備

- ① ①を合わせて煮立て、冷ましておく。
- ② ボウルに卵をほぐし、冷ました①を加え、よく混ぜてこす。
- ③ 器にみつば以外の材料を入れ、卵液を注いで浮いた泡をすくい取る。

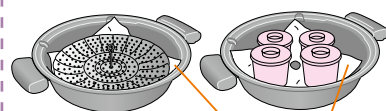
蒸す

- ① 鍋にアルミ箔を敷き、蒸し水800ml(器の高さの1/3程度)を入れる。
- ② 「加熱・6」で沸騰するまで加熱する。
- ③ 器を並べてふたをし、「6」のまま3分<④>、「2」に下げて15分<④>蒸す。
- ④ 竹串を刺し、何もつかなければ出来上がり。  
\* お好みで結びみつばを載せて。



茶わん蒸し

■市販の蒸し板や底がザラザラした陶器は、鍋のフッ素樹脂を傷めないようにアルミ箔の上に置いてください。



●アルミ箔の中央に硬貨大の穴を開ける(鍋底にできる気泡を抜くため)

材料 (4人分)

白菜……………1/2切  
豚バラ薄切り肉……………300g  
にんじん・ニラ・すだち……………適宜

だし

だし汁……………500ml  
酒・しょうゆ……………各大さじ1  
塩……………小さじ1

作り方

作る

- ① 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。  
\* お好みで、にんじんやニラを挟んで。
- ② ①を5cm幅に切り、鍋に隙間なく敷き詰める。
- ③ 鍋にだしの材料を加えて、「加熱・6」で煮立て、ふたをして「4」で火が通るまで煮る。  
\* お好みで、すだちを搾っていただく。



白菜と豚肉の  
ミルフィーユ蒸し

中華  
おこわ



材料 (4人分)

もち米……………2合  
焼き豚(1cm角)……………100g  
にんじん(1cm角)……………中1/3本  
干しえび(水でもどす)……………大さじ2  
干しいたけ(戻して薄切り)……………5枚  
ごま油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ2  
① オイスターソース・酒……………各大さじ1  
塩……………小さじ1/2

作り方

準備

- ・もち米を洗い、水に充分ひたす。(新米:6~8時間 古米:8~12時間)
- ・具材をごま油でいため、①で味付けし、汁気を切る。
- ・干しいたけの戻し汁に水を加えて100mlにし、打ち水(3回分)にする。

蒸す

- ① 鍋にアルミ箔を敷き、蒸し板を置いて蒸し水600mlを入れる。
- ② 水でぬらしてかたく絞った蒸し物用ふきんを敷いて、もち米を入れ、その上に具材を載せて平らにする。
- ③ 「加熱・6」で湯気が出るまで加熱する。
- ④ 「3」に下げて、切タイマーを35分に合わせる。
- ⑤ 残り時間が25・20・15分のときに打ち水を振る。  
\* ブザーが鳴って切れたら、さっとまぜて出来上がり。

関東風  
すき焼

材料 (4人分)

すき焼き用牛肉(5cm長さに切る)……………400g  
生しいたけ……………4枚  
春菊(根元を切る)……………1束  
白ねぎ(斜め切り)……………2本  
焼き豆腐(1cm長さに切る)……………1丁  
しらたき……………1パック  
割り下  
しょうゆ……………100ml  
水……………300ml  
砂糖・酒・みりん……………各大さじ4  
卵……………4個

作り方

準備

- ・しらたきは下ゆでして食べやすい長さに切る。
- ・割り下の材料はひと煮立ちさせ、冷ましておく。

作る

- ① 鍋に割り下の1/3量を入れ、「加熱・6」で加熱する。
- ② 煮立ったら牛肉を1/5量くらい入れて煮る。
- ③ 肉の色が変わってきたら、残りの具材と割り下を加えて煮る。  
\* 溶き卵につけていただく。

白ねぎの切り方ひと工夫

- 5cm長さのぶつ切りにし、横に約4mm間隔の切り込みを入れる。  
\* 味がしみこみやすく、芯が抜けにくくなります。





# コロコロケーキ

**材料** (28個：たこ焼きプレート×2回分)

**生地**  
 ホットケーキミックス…………… 150g  
 卵…………… 1個  
 牛乳…………… 120ml  
 無塩バター(湯せんで溶かす) …… 30g  
 ＊ココアパウダー(大さじ1)を加えると、ココア風味の生地に。  
 サラダ油…………… 適量  
**具**  
 マシュマロ・チョコレート・ゆで小豆・ラム酒漬レーズン

**作り方**

**生地を作る**  
 ・生地を材料をよく混ぜる。

**焼く**

- 1 たこ焼きプレートを「加熱・4」で温める。
- 2 サラダ油をなじませ、生地を型の半分程度まで入れ、好みの具を入れる。
- 3 さらに生地を流し入れ、焼き色が付いたら、ひっくり返して丸く焼く。

たこ焼きプレートは、「加熱コース」を使って！

**材料** (直径12cm×4枚分)

**生地**  
 卵(卵黄と卵白を分けておく) …… 2個  
 グラニュー糖…………… 35g  
 薄力粉(ふるっておく) …… 50g  
 バニラオイル…………… 適量  
 生クリーム(泡立てる)または  
 チョコレートクリーム …… 200ml  
 お好みのフルーツ・チョコチップ・  
 ココアパウダー …… 適量

**作り方**

**生地を作る**

- 1 卵白は角が立つまでしっかりと泡立てる。
- 2 ①にグラニュー糖を2～3回に分けて加え、さらに泡立てる。
- 3 卵黄を1個分ずつとバニラオイルを加えて軽く混ぜ、薄力粉を加えてさっくり混ぜる。

**焼く** <④ カウントタイマーが便利>

- 1 「ホットプレート・温度180」で予熱する。
- 2 15cm角に切ったクッキングシートの上に生地を静かに落とし、厚みをそろえて直径約12cmにする。
- 3 プレートに②を並べ、ふたをして約5分<④>色づくまで焼く。
- 4 焼き色が付いたら裏返し、2～3分<④>焼く。
- 5 焼き上がったら、生地が温かいうちに紙をはがし半分に折っておく。
- 6 冷めたら、生クリームとフルーツを挟む。

# オムレット



# クレープ

**材料** (12個分)

**生地**  
 餃子の皮(2枚重ね)…………… 約24枚(1袋)  
 ピザ用ソース…………… 適量  
 ＊餃子の皮の代わりに使ってもよいでしょう。  
 ・春巻きの皮  
 ・しゃぶしゃぶ用餅(小さい場合は、2枚を並べてから具材を載せる)

**具材**  
 ピザ用チーズ…………… 適量  
 ツナ缶…………… 1缶  
 コーン・オリーブ…………… 各1パック  
 ベーコン(1cm角)…………… 3枚程度  
 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個  
 バジルの葉…………… 適量

**作り方** <④ カウントタイマーが便利>

**準備**

- 1 餃子の皮は、ピザソースを2枚の間に挟み、表面にも塗る。(春巻きの皮を使う場合も同様に)(しゃぶしゃぶ用餅を使う場合は、表面にピザソースを塗る)

**焼く**

- 1 「ホットプレート・温度180」で予熱する。
- 2 生地を並べ、具とチーズを載せてふたをし、5～10分<④>焼く。  
 ＊お好みでバジルを飾って。

# かんたんピザ



**材料** (直径18cm 約10枚分)

薄力粉…………… 100g  
 砂糖…………… 12g  
 卵(ほぐす)…………… 1個  
 牛乳…………… 200ml  
 サラダ油…………… 適量

**作り方**

**生地を作る**

- 1 卵と牛乳を合わせる。
- 2 薄力粉と砂糖をよく混ぜ、①を少しずつ加え、よく混ぜる。

**焼く**

- 1 「ホットプレート・温度160」で予熱する。
- 2 サラダ油をなじませ、生地を薄く伸ばして両面を焼く。  
 ＊お好みでジャムや生クリームを添えて。

**クレープを使って**  
**ミルククレープ(仕上げアレンジ)**



**材料**

クレープ…………… 15～20枚  
 生クリーム(泡立てる)または  
 チョコレートクリーム…………… 200ml  
 フルーツ…………… 適量

**作り方**

- 1 焼き上がったクレープにラップをかぶせて冷ましておく。
- 2 クレープにお好みのクリーム・フルーツを挟んで、重ねる。  
 ＊甘めがお好み場合は、生地とクリームの間にジャムやはちみつ、メープルシロップを挟む。
- 3 冷蔵庫で3～5時間冷やす。



# オホーツク北見風 塩焼きそば

材料 (2人分)

中華蒸しめん…………… 2玉	塩ダレ
豚バラ薄切り(2cm幅) …… 50g	塩…………… 小さじ1
シーフードミックス………… 100g	日本酒…………… 大さじ3
にんじん(せん切り) ……中1/3本	みりん…………… 小さじ2
ピーマン(せん切り) …… 1個	鶏ガラスープの素… 小さじ2
もやし…………… 80g	黒こしょう………… 適量
キャベツ(ざく切り) …… 2枚	レモン汁…………… 小さじ2
サラダ油…………… 大さじ1	*黒こしょうを多めに入れる
水…………… 50ml	とメリハリのきいた味に!
塩・こしょう……………各少々	*お好みで豆板醤を加えても。

作り方 <④ カウントタイマーが便利>

焼く

- 1「ホットプレート・温度250」で予熱する。
- 2 サラダ油をなじませ、豚肉をほぐしながらいためる。色が変われば野菜・シーフードミックスを加え、塩・こしょうをしてさらにいためる。
- 3 プレートの中央を空けてめんを載せ、水をかけてふたをし、約2分<④> 蒸し焼きにする。
- 4 ほぐれためんに、2を混ぜ合わせ、塩・こしょうと塩ダレで味を調える。

# 神戸長田風 そば飯

材料 (2人分)

中華蒸しめん(2~3cm幅)…………… 1玉
ご飯…………… 200g
キャベツ(せん切り)…………… 3~4枚
豚ばら肉(2cm幅)…………… 100g
青ねぎ(小口切り)…………… 5~6本
紅しょうが(みじん切り)…………… 適量
サラダ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 各少々
焼きそばソース…………… 大さじ3

作り方 <④ カウントタイマーが便利>

焼く

- 1「ホットプレート・温度250」で予熱する。
- 2 サラダ油をなじませ、豚肉をほぐしながらいためる、横でご飯をいためる。
- 3 豚肉とご飯を混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
- 4 3を片側に寄せておき、めん・キャベツを約2分<④> いためる。
- 5 全体を混ぜ合わせて、塩・こしょうと焼きそばソースで味を調える。
- 6 青ねぎ・紅しょうがを載せる。

# チヂミ

材料 (直径10cm 12枚分)

にら(3cm長さ)…………… 1/2束
にんじん(せん切り)…………… 1/3本
いか・えび(小さく切る)…………… 200g
ごま油…………… 大さじ2

生地

薄力粉…………… 200g
塩…………… 小さじ1/2
卵…………… 1個
じゃがいも(すりおろし)…………… 中1個分
水…………… 250ml

たれ

ポン酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1/2
一味唐辛子・おろしにんにく……………各少々

作り方

生地を作る

- ・生地の材料を合わせ、にら・にんじん・いか・えびを加えて混ぜる。

焼く

- 1「ホットプレート・温度230」で予熱する。
  - 2 ごま油をなじませ、生地を丸く伸ばして焼く。
  - 3 焼き色が付いたら裏返し、ヘラなどで押さえながらさらに焼く。
- \* たれを付けていただく。

# 広島風モダン焼き

材料 (直径20cm×2回分)

薄力粉…………… 100g	かつお粉…………… 大さじ2
水…………… 180ml	豚ばら肉…………… 100g
キャベツ(せん切り) …… 200g	中華蒸しめん…………… 2袋
もやし…………… 100g	焼きそばソース…………… 大さじ2
ねぎ(小口切り)…………… 5本	卵…………… 2個
天かす…………… 大さじ2	

作り方 <④ カウントタイマーが便利>

生地を作る

- ・薄力粉と水を混ぜる。

焼く

- 1「ホットプレート・温度200」で予熱する。
- 2 サラダ油をなじませ、生地をお玉に約一杯分注し入れ、薄く広げる。
- 3 2の上に、もやし・キャベツ・ねぎ・天かす・かつお粉を載せる。
- 4 さらに豚肉を載せ、生地をつなぎとして少したらす。
- 5 4を裏返して横にずらし、中華蒸しめんをプレートに載せ、水を約大さじ2加えてからふたをし、約2分<④> 蒸し焼きにする。
- 6 めんが温まったら焼きそばソース大さじ1をからめ、その上に生地を載せ、少し押さえる。
- 7 6を横にずらし、プレートに卵を割り入れる。
- 8 半熟状態になったらめんをはさむように生地を載せ、ひっくり返す。

みんな大好き麺&粉モノ



# かんたん美味しい プレートおもてなし

## 材料 (各4人分)

### 牛肉の蒸し焼き

ステーキ用牛肉 ..... 4枚  
サラダ油またはごま油・日本酒 ..... 適量

### 鶏肉の白ワイン焼き

鶏もも肉(肉厚をそろえて) ..... 4枚  
オリーブオイル・白ワイン ..... 適量

### 海鮮の蒸し焼き

白身魚切身・えび ..... 8切・16尾  
サラダ油・日本酒 ..... 適量

### 豚肉の蒸し焼き

ステーキ用豚肉 ..... 8枚  
ごま油・日本酒 ..... 適量

## 作り方 <④ カウントタイマーが便利>

### 下準備

- ・たれの材料を、それぞれ混ぜ合わせておく。
- ・牛肉・鶏肉・魚・豚肉は塩こしょうで下味をつけておく。

### 焼く(例: 鶏肉)

- 1 「ホットプレート・温度230」で予熱する。
- 2 オリーブオイルをなじませ、鶏肉を230℃で焼き色が付くまで焼く。
- 3 白ワインを振り入れ、ふたをして5〜6分<④>蒸し焼きにする。
- 4 一口大に切り、お好みのたれをかけていただく。  
\* お好みの野菜と一緒に焼いても。  
(しめじ、エリンギ、アスパラ、ヤングコーンなど)

## たれ4種

### 中華たれ

砂糖・酒・しょうゆ・ごま油  
・オイスターソース… 各大さじ1  
白ねぎ(みじん切り) … 大さじ1

### 和風たれ

しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん・酒 ..... 各大さじ1  
しょうが ..... 小さじ1

### イタリアン

米酢・エキストラバージン  
オリーブオイル … 各大さじ3  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々  
にんにく(すりおろし) … 小さじ1  
トマト(湯むきして1cm角) … 1/2個  
バジルの葉  
(イタリアンパセリなど) … 適量

### ゴマだれ

しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん・酒・ごま油 … 各大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
すりゴマ ..... 大さじ2  
にんにく・一味唐辛子などお好みで

## 材料 (4枚分)

### 具

① 玉ねぎ(2cm角) ..... 中1個  
② 食パン(8つにちぎる) ..... 1/2枚  
牛かたまり肉(2〜3cm角) ..... 300g  
卵 ..... 1個  
③ 牛乳 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう・ナツメグ ..... 各少々  
サラダ油 ..... 適量  
ソース  
トマトケチャップ ..... 大さじ5  
ウスターソース ..... 大さじ3  
添え物  
プチトマト・粉ふきいも・  
さやインゲンのソテー ..... 適量

## 作り方 <④ カウントタイマーが便利>

### タネを作る

- 1 フードプロセッサーなどで、①を粗みじんに切る。
- 2 ①に肉・卵・③を加え、30〜50秒混ぜ合わせる。
- 3 タネを4等分し、空気を抜いて小判型にし、中央をくぼませる。

### 焼く

- 1 「ホットプレート・温度180」で予熱する。
- 2 油をなじませ、タネを並べ、3〜4分<④>焼く。
- 3 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3〜4分<④>焼く。



## 温度・火力調節の目安

●材料の量などにより、様子を見て温度や火力を調節してください。

温度(約)℃	90	140	160	180	200	230	250
焼き物	保温	薄焼き卵	クレープ	ハンバーグ	お好み焼き	ぎょうざ	焼きそば
					ホットケーキ		炒飯
						焼肉	ステーキ
火力	とろ火	弱火		中火		強火	
	保温	1	2	3	4	5	6
消費電力(約)	75W	150W	260W	450W	700W	900W	1,400W
鍋物 蒸し物 煮物						すき焼き(関東風)・寄せ鍋	沸騰
						茶わん蒸し おこわ	沸騰
						黒豆・おでん・カレー・シチュー	沸騰

- だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの液体を加熱するときは、加熱する前にかき混ぜる
  - 水や調理物が突然噴き出したり、鍋が飛び跳ねることがあります。
- いため物・焼き物をするときは、そばを離れない・加熱しすぎない
  - 少量の油を使うため、油温が急激に上がり発火の原因になります。
  - 鍋底が薄いものや反っているものは、強火で予熱すると赤熱することがあります。
- 付属の鍋ですき焼きを作るときは、空焼きしたり、いためない(KZ-HP2100)
  - フッ素樹脂が傷みます。→割り下を入れて加熱する関東風でお作りください。(P.25)
- お好み焼き・ホットケーキなどを焼くときは、専用プレートの中央寄りに載せる
  - 数枚を一度に焼く場合は、位置をずらしながら焼くときれいに仕上がります。