

Teppan monja

LPRKC005 テッパンモンジャ

Recipe book

ーレシピブッカー



Teppan monja



明太子もちチーズもんじゃ

材料

〈生地〉	・薄力粉	……………25g
	・水	……………250ml
	・ウスターソース	……………20g
〈具材〉	・キャベツ	……………150g
	・揚げ玉	……………20g
	・切りいか	……………10g
	・明太子	……………1/2腹
	・切り餅	……………1個
	・チーズ	……………30g
	・油	……………適量

作り方

1. ボウルに生地材料を全て入れ、ダマが消えるまでしっかり混ぜる
2. 〔1〕のボウルに具材を入れ軽く合わせる
3. ホットプレートで「HI」で温め、油を引き、ボウルから具材だけホットプレートに落とし、生地はボウルに残しておく
4. ヘラを使って具材を細かく叩き切りながら炒め、全体に軽く火が通ったら丸く形を整えて中心をドーナツ状に穴を空け土手を作る
5. 土手の中心に数回に分けて生地を流し込み、生地がグツグツしてきたら土手を崩しながら具材と生地を混ぜ合わせていく
6. 全体が混ざったら薄く広げて焼けるのを待つ
7. 生地が裏が焦げてきたらヘラで剥がしながら食べる



カレーチーズもんじゃ

材料

〈生地〉・薄力粉	25g
・水	250ml
・ウスターソース	20g
〈具材〉・カレー粉	小さじ2
・キャベツ	150g
・揚げ玉	30g
・切りいか	10g
・スライスチーズ	2枚
・油	適量

作り方

1. ボウルに生地を材料を全て入れ、ダマが消えるまでしっかり混ぜる
2. 〔1〕のボウルに具材を入れ軽く合わせる
3. ホットプレートで「HI」で温め、油を引き、ボウルから具材だけホットプレートに落とし、生地はボウルに残しておく
4. ヘラを使って具材を細かく叩き切りながら炒め、全体に軽く火が通ったら丸く形を整えて中心をドーナツ状に穴を空け土手を作る
5. 土手の中心に数回に分けて生地を流し込み、生地がグツグツしてきたら土手を崩しながら具材と生地を混ぜ合わせていく
6. 全体が混ざったら薄く広げて焼けるのを待つ
7. 生地が裏が焦げてきたらヘラで剥がしながら食べる



シーフードもんじゃ

材料

〈生地〉・薄力粉	25g
・水	250ml
・ウスターソース	20g
〈具材〉・キャベツ	150g
・揚げ玉	30g
・切りいか	100g
・えび	100g
・ホタテ	7個
・油	適量

作り方

1. ボウルに生地の材料を全て入れ、ダマが消えるまでしっかり混ぜる
2. 〔1〕のボウルに具材を入れ軽く合わせる
3. ホットプレートで「HI」で温め、ボウルから具材だけホットプレートに落とし、生地はボウルに残しておく
4. ヘラを使ってえび、いか、ホタテは切らずにキャベツのみを細かく叩き切りながら炒め、全体に軽く火が通ったら丸く形を整えて中心をドーナツ状に穴を空け土手を作る
5. 土手の中心に数回に分けて生地を流し込み、生地がグツグツしてきたら土手を崩しながら具材と生地を混ぜ合わせていく
6. 全体が混ざったら薄く広げて焼けるのを待つ
7. 生地の裏が焦げてきたらヘラで剥がしながら食べる



お好み焼き

材料

- 〈生地〉・薄力粉 ……100g
 ・水 ……180ml
 〈具材〉・卵 ……2個
 ・削り粉 ……大さじ1
 ・キャベツ ……250g
 ・揚げ玉 ……適量
 ・油 ……適量
 ・豚バラ肉 ……6枚
 〈トッピング〉・ソース ……適量
 ・マヨネーズ ……適量
 ・青のり ……適量
 ・鰹節 ……適量

2枚分

作り方

1. ボウルに薄力粉と水を入れてよく混ぜ合わせる
2. 刻んだキャベツ、卵、揚げ玉、削り粉を〔1〕に加えてふんわりと混ぜる
3. ホットプレートで「HI」で予熱しておき、温まってきたら油を引く
4. 生地をホットプレートに厚めに丸く流し入れて、生地の上に豚バラ肉をのせ4～5分焼く
5. ひっくり返して5～6分焼く
6. もう1度ひっくり返してソースを塗り、マヨネーズや鰹節、青のりをかけていく



モダン焼き

材料

- 〈生地〉・薄力粉……………100g
 ・水……………180ml
 〈具材〉・焼きそば麺……………1玉
 ・卵……………2個
 ・削り粉……………大さじ1
 ・キャベツ……………250g
 ・揚げ玉……………適量
 ・油……………適量
 ・豚バラ肉……………6枚
 〈トッピング〉・ソース……………適量
 ・マヨネーズ……………適量
 ・青のり……………適量
 ・鰹節……………適量

2枚分

作り方

1. ボウルに薄力粉と水を入れてよく混ぜ合わせる
2. 刻んだキャベツ、卵、揚げ玉、削り粉を(1)に加えてふんわりと混ぜる
3. ホットプレートで「HI」で予熱しておき、温まってきたら油を引く
4. ホットプレートに焼きそば麺を入れ、炒めながら軽くほぐして丸く集めておく
5. 焼きそば麺の上に生地を厚めに丸く流し入れて、生地の上に豚バラ肉をのせ5～6分焼く
6. ひっくり返して5～6分焼く
7. もう1度ひっくり返してソースを塗り、マヨネーズや鰹節、青のりをかけていく



広島焼き

材料

〈生地〉	小麦粉	40g
	水	80ml
〈具材〉	キャベツ	150g
	豚バラ肉	6枚
	揚げ玉	適量
	焼きそば麺	2玉
	卵	2個
	油	適量
〈トッピング〉	ソース	適量
	マヨネーズ	適量
	青のり	適量
	鰹節	適量

2枚分

作り方

1. 生地の材料をボウルに入れてよく混ぜておく
2. ホットプレートで「HI」で温めて、油を引いておく
3. ホットプレートの半分に生地を丸く入れて、薄く伸ばす
4. もう半分のホットプレートに豚バラ肉を並べ、その上に刻んだキャベツ、揚げ玉を重ね、その上からスプーン1杯分の生地を回しかけて崩れにくくする
5. [3]で焼いた生地を持ち上げて、[4]の上にひっくり返して重ねる
6. レンジで1分ほど温めてほぐした焼きそば麺をホットプレートの空いている場所で軽く炒めて丸く寄せる
7. ヘラなどで[5]を持ち上げて、焼きそば麺の上に重ねる
8. 空いている場所に卵を割り入れて、黄身を潰して丸く形を整える
9. 卵に火が通ってきたら、ヘラなどで[7]を持ち上げて卵の上に重ねる
10. 上からソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をかける



オムたこ

材料

〈生地〉	薄力粉	40g
	・削り粉	小さじ1
	・卵	1個
	・水	150ml
〈具材〉	・たこ(約1cm角にカット)	40g
	・青ねぎ(小口切り)	適宜
	・揚げ玉	10g
	・紅しょうが	適宜
	・油	適量
〈トッピング〉	・たこ焼きソース	適量
	・青のり	適宜

1人分

作り方

1. ボウルに水と薄力粉、削り粉を入れてよく混ぜ、卵を加えてさらに混ぜ生地を作る。(粉ダマがなくなるまでしっかり混ぜる)
2. ホットプレートに油を引き「MID」で熱して、〔1〕を四角になるように流し込む
3. 揚げ玉、紅しょうが、青ねぎを入れ、たこは手前半分に入れる
4. 1分半焼き、生地が固まってきたら、フライ返しで奥から手前へ、半分に折り返す
5. 1分焼いて、もう1回ひっくり返す
6. 2分焼いて表面がきつね色にこんがり焼けたらお皿に盛り付け、たこ焼きソースと青のりをかけてでき上がり



焼きそば

材料

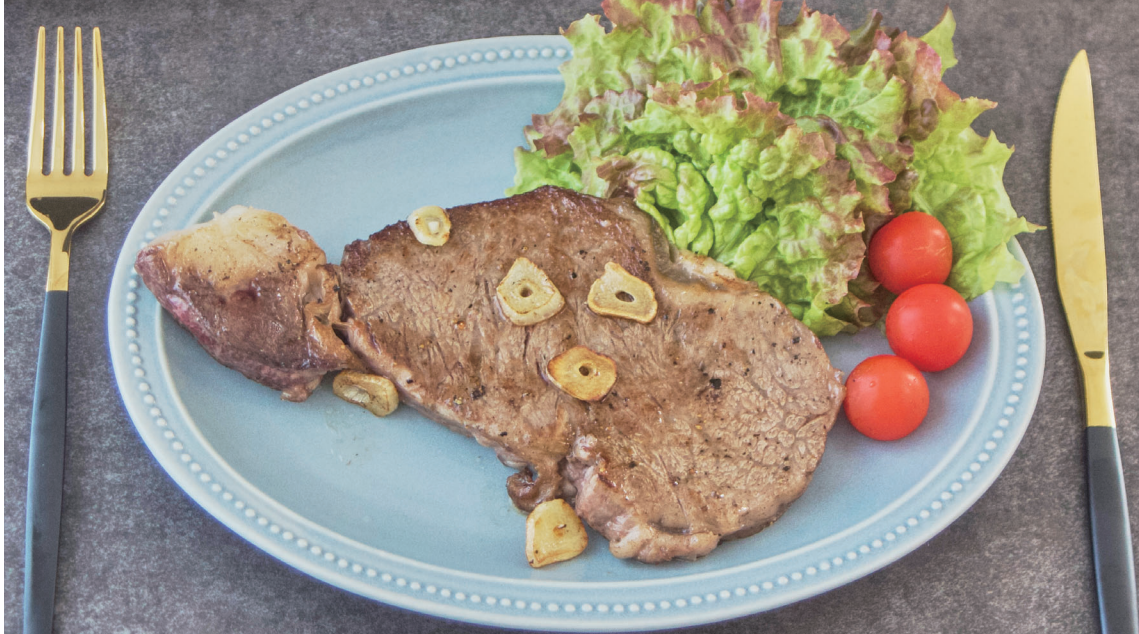
- 〈具材〉・焼きそば麺 …… 1玉
 ・キャベツ(角切り) …… 100g
 ・もやし …… 50g
 ・豚バラ肉 …… 40g
 ・焼きそばソース …… 50g
 ・油 …… 適量

- 〈トッピング〉・青のり …… 適量
 ・紅しょうが …… 適量

1人分

作り方

1. ホットプレートに油を引き、レンジで1分ほど温めてほぐした焼きそば麺をしっかり炒める
2. 豚バラ肉に火を通し、さらにキャベツを入れ、火が通ったら全体を混ぜ合わせる
3. もやし、焼きそばソースを入れ、全体に絡まったらソースの香りが立つまで炒めて仕上げる
4. お皿に盛り付けて、青のりや紅しょうがをかけて完成



ステーキ

材料

〈具材〉・牛肉(厚み2cm) …… 1枚(200g程度)
 ・塩 …… 2g(牛肉の1%の量)
 ・こしょう …… 少々
 ・にんにく …… 1かけ
 ・オリーブオイル …… 適量

作り方

1. ホットプレートは「HI」で温めておき、常温に戻した牛肉に塩、こしょうを両面に振っておく
2. ホットプレートが温まったら、オリーブオイルとにんにくを入れてにんにくの香りをオリーブオイルに移す
 にんにくは焦げやすいので、こんがりしてきたら取り出しておく
3. 牛肉をホットプレートの乗せ、裏表1分ずつ焼く(合計2分)
4. 牛肉の側面も押し当てるように焼いていき、全体を満遍なく焼く(1分程度)
5. 牛肉を取り出して2分ほど休ませる



オムライス

材料

〈具材〉・ご飯	400g
・鶏もも肉	100g
・玉ねぎ	1/2個
・グリーンピース(冷凍)・	10g
・マッシュルーム	1個
・ケチャップ	大さじ5
・油	大さじ1
・バター	10g
・塩こしょう	少々
・卵	4個
・牛乳	大さじ2
・塩	少々

2人分

作り方

1. 鶏肉と玉ねぎは1cm角に切り、マッシュルームは薄くスライスする
2. ホットプレートに油を引き、玉ねぎを炒める
3. 透き通ってきたら鶏肉を加えて炒め、グリーンピースとマッシュルームを炒め、ケチャップを加える
4. バターを足し、ご飯を加え手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える
5. でき上がったチキンライスは取り出し、ホットプレートをきれいにしておく
6. 卵を溶いて牛乳と塩を加えてしっかり混ぜておく
7. ホットプレートに油を広げ、卵を薄く広げて弱火で焼いていく
8. 卵に火が通ってきたらチキンライスを卵の上のせて優しく包む



ガーリックライス

材料

〈具材〉	・ご飯	400g
	・牛こま肉	200g
	・にんにく	3〜4片
	・コーン缶	100g
	・青ねぎ	1本分
	・バター	20g
	・ブラックペッパー	少々
	・醤油	大さじ2
	・油	適量

2人分

作り方

1. ホットプレートで「HI」で温め、油を薄く引く。中心にご飯を広げ、その周りに牛肉を並べる。ご飯の上にコーン、刻んだにんにく、刻みねぎ、バターをのせ、ブラックペッパーを振る
2. 牛肉に醤油を回しかけながら焼く
3. 全体が温まってきたら、ご飯・牛肉・具材を混ぜ合わせ、牛肉にしっかり火が通るまで炒める
4. 全体を均一に混ぜ、香ばしく仕上げる



チーズバーガー

材料

〈具材〉	・パンズ	1個
	・牛ひき肉	150g
	・塩	少々
	・ブラックペッパー	少々
	・スライスチーズ	1枚
	・スライストマト	1枚
	・レタス	1枚
〈ソース〉	・玉ねぎ	15g
	・塩	少々
	・ケチャップ	大さじ1
	・マヨネーズ	小さじ1

作り方

1. 牛ひき肉と塩をボウルに入れて粘り気が出るまでしっかり練って、丸く・薄く成形して両面にブラックペッパーをかけておく
ソースはみじん切りにした玉ねぎと塩を和えて数分おき、出てきた水分を絞る
そこにケチャップ、マヨネーズを混ぜ合わせておく
2. ホットプレートで「HI」で温めて、油を引いておく
3. ホットプレートが温まったら〔1〕のパティを焼く
4. 片面2分ずつ焼く
5. 空いているスペースでパンズの内側が下になるように置いて焼く
6. パティが焼けたらスライスチーズをのせて馴染ませる
7. パンズの右下側にレタス、トマト、パティをのせ、ソースをかけパンズを重ねる



パンケーキ

材料

- 〈生地〉・ホットケーキミックス… 150g
 ・卵 …………… 1個
 ・牛乳または水 …… 100ml
 〈トッピング〉・ケーキシロップ ……適量
 ・バター ……………適量

3枚分

作り方

1. ボウルに牛乳と卵を割り入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる
2. [1]にホットケーキミックスを加えてダマが残る程度にさっくりと混ぜる
3. ホットプレートに油を薄く塗り広げて、生地を1/3量ずつ丸くなるように入れて「LO」で焼いていく
4. 焼いている生地の表面にブツブツと気泡が浮き出たら慎重にひっくり返す
5. 裏面も「LO」で2分ほど焼き、火が通ったらでき上がり
 お好みでケーキシロップやバターをトッピングする



イチゴクレープ

材料

- (生地) ・薄力粉 …………… 50g
 ・卵 …………… 1個
 ・砂糖 …………… 15g
 ・牛乳 …………… 150ml
 ・溶かしバター …………… 10g
 ・塩 …………… 少々
 ・油 …………… 適量
 (トッピング) ・いちご …………… 8〜10粒
 ・ホイップクリーム …………… 適量
 ・チョコレートソース …………… 適量

作り方

1. ボウルに卵、砂糖、塩、牛乳(半量)を入れホイッパーで混ぜる
2. [1]に振った薄力粉を加えて、残りの牛乳を少しずつ加えながら混ぜる
3. 均一に混ざったら溶かしバターを加えて混ぜ合わせる
4. ボウルにラップをしたら、生地を冷蔵庫に入れ1時間程休ませる
 (冷蔵庫でしっかり寝かせることで、生地の食感がよりモチモチになり、破れにくくなります)
5. 生地を取り出したら、再度混ぜる
6. ホットプレートに油を薄く塗り、生地を1/4量入れて薄く広げて焼いていく
7. 生地の縁が浮き、表面が乾いてきたら裏返し、約30秒焼いて取り出す
8. 生地の粗熱が取れたら、ホイップクリームとスライスしたいちごをのせて包む
9. お好みでチョコレートソースをかける

4枚分



Life on Products

