暮らし、イロドル

Life on Products

毎日の食卓に楽しみを

あなたのいつもをちょっと 特別なもの に変えてくれる

毎日を彩る暮らしのアイテム。

Chef de PRISMATE

シェフ ド プリズメイト

「Chef de PRISMATE」 シェフ ド プリズメイト
lifeonproducts.co.jp/prismate_recipe/

PRISMATE 調理家電でつくる
楽しいレシピ公開中!

ライフオンプロダクツ株式会社

PR-SK033 レシピブック

Grill hot sandwich maker & 3 plates

グリルホットサンドメーカー 3種のプレートと楽しく使えるレシピブック付

楽しく使える

Recipe Book

閉じて ホットサンド
開いて ホットプレート

1 パストラミビーフのホットサンド

OFF W H

材料

- 食パン(6枚切り) …… 2 枚
- パストラミビーフ …… 3 枚
- トマト ……1/2 個
- スライスチーズ …… 1 枚
- レタス …… 1 枚
- ケチャップ …… 小さじ 2
- 粒マスタード …… 小さじ 1
- マヨネーズ …… 適量

作り方

1. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
2. 食パン 1 枚にケチャップ、もう 1 枚に粒マスタードを塗ります。トマトはスライスしておきます。
3. 温まったら下プレートに食パンを置き、具材を順に重ねて、マヨネーズをかけ、最後にもう 1 枚の食パンをのせます。
4. 上プレートを閉じて 5 分加熱します。

2 ミートソースのホットサンド

OFF W H

材料

- 食パン(6枚切り) ……2 枚
- ミートソース ……適量
- スライスチーズ …… 1 枚

作り方

1. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
2. 温まったら下プレートに食パンを置き、具材を順に重ねて最後にもう 1 枚の食パンをのせます。
3. 上プレートを閉じて 5 分加熱します。

※ミートソースはボロネーゼレシピ(P10)を参照して下さい。

3 ソーセージミートとスクランブルエッグのホットサンド

OFF W H

材料

- 食パン(6枚切り) …… 2 枚
- キャベツ …… 30g
- 卵 …… 1 個
- ソーセージミート …… 2 切れ
- 粒マスタード …… 小さじ 1
- 塩コショウ …… 少々
- マヨネーズ …… 適量
- サラダ油 …… 適量

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、細切りしたキャベツを炒め、塩コショウで味付けします。
2. フライパンでスクランブルエッグを作り、ソーセージミートも両面に焼き目をつけておきます。
3. 1 と 2 を別皿に分けておきます。
4. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
5. 食パン 1 枚に粒マスタードを塗ります。
6. 温まったら下プレートに食パンを置き、具材を順に重ねて、マヨネーズをかけ、最後にもう1枚のパンをのせます。
7. 上プレートを閉じて 5 分加熱します。

4 コンビーフのホットサンド

OFF W H

材料

- 食パン(6枚切り) …… 2 枚
- コンビーフ缶 …… 1 個
- たまねぎ …… 1/4 個
- 卵 …… 1 個
- しょう油 …… 小さじ 1/2
- 塩コショウ …… 少々
- マヨネーズ …… 適量

作り方

1. フライパンでスライスしたたまねぎを炒めます。
2. たまねぎがしんなりしたらコンビーフを加えて混ぜ合わせ、しょう油と塩コショウで味付けします。
3. フライパンでスクランブルエッグを作ります。
4. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
5. 温まったら、下プレートに食パンを置き、2 と 3 をのせてマヨネーズをかけ、最後にもう1枚のパンをのせます。
6. 上プレートを閉じて 5 分加熱します。

5 ツナメルトのホットサンド

OFF W H

材料

- 食パン(6枚切り) …… 2 枚
- ツナ缶(小) …… 1 個
- たまねぎ …… 1/8 個
- スライスチーズ …… 2 枚
- マヨネーズ …… 大さじ 2
- 塩コショウ …… 少々

作り方

1. ボウルにみじん切りしたたまねぎ、汁気をきったツナ缶を入れマヨネーズと塩コショウで和えます。
2. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
3. 温まったら下プレートに食パンを置き、スライスチーズ→1→スライスチーズの順に重ねて、最後にもう1枚のパンをのせます。
6. 上プレートを閉じて 5 分加熱します。

6 チャプチェ

OFF W H

材料

- 春雨 …… 25g
- 豚ひき肉 …… 50g
- にんじん …… 1 ㎝分
- ピーマン …… 1 個

【調味料】

- しょう油 …… 小さじ 2
- 酒 …… 小さじ 2
- 砂糖 …… 小さじ 1
- 塩 …… 少々
- ゴマ油 …… 適量

作り方

1. 鍋に湯を沸かし、春雨を茹でてザルに取ります。
2. ピーマンとにんじんは細切りにします。
3. フラットプレートを片面にセットし、HIGH に設定して予熱します。
4. 温まったらゴマ油をひき、豚ひき肉を炒めます。
5. 4 に 2 を加えて、しんなりするまで炒めたら、1 と調味料を加えて混ぜ合わせます。
6. 仕上げにゴマ油を回しかけ、器に盛り付けます。

7 鶏つくねの照り焼き

OFF W H

材料

- 鶏ひき肉 …… 120g
- たまねぎ …… 1/6 個
- 卵 …… 1/2 個
- すりおろししょうが …小さじ 1 弱
- 片栗粉 …… 小さじ 2
- 塩コショウ …… 少々
- サラダ油 …… 適量

【合わせ調味料】

- しょう油 …… 小さじ 2
- 砂糖 …… 小さじ 2
- 酒 …… 小さじ 1
- 水 …… 小さじ 1

作り方

1. たまねぎはみじん切りします。
2. ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせます。
3. たこやきプレートを片面にセットし、HIGH に設定して予熱します。
4. 温まったらサラダ油を塗り、2 をスプーンですくいながら入れます。
5. 竹串などで回転させながら、丸く焼きます。
6. 合わせ調味料を流し入れ、絡めてから器に盛り付けます。

8 ポークジンジャー

OFF W H

材料

- 豚ロース肉 …… 80g
- サラダ油 …… 適量

【調味料】

- しょう油 …… 大さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1
- 酒 …… 小さじ 1
- すりおろししょうが …小さじ 1/2

作り方

1. バットに調味料と豚ロース肉を入れて漬け込みます。
2. グリルプレートを片面にセットし、HIGH に設定して予熱します。
3. 温まったらサラダ油を塗り、1 を入れて両面焼きます。
4. 残った漬け込みタレを回しかけて絡め、器に盛り付けます。

9 シュリンプトースト

材料

- ・フランスパン …2切れ（斜め切り）
- ・えび …… 50g
- ・オリーブオイル …… 適量

【調味料】

- ・マヨネーズ …… 小さじ2
- ・片栗粉 …… 小さじ2
- ・ハーブソルト …… 少々
- ・ガーリックパウダー …… 少々

作り方

1. ボウルに粗みじん切りしたえびと調味料を入れて混ぜます。
2. フランスパンに1を塗り広げます。
3. フラットプレートを片面にセットし、HIGH に設定して予熱します。
4. 温まったらオリーブオイルを多めに入れて、えびを塗った面を下にして焼きます。
4. 裏返して、パンに少し焼き目がついたら器に盛り付けます。

10 ペンネ・ボロネーゼ

材料

- ・ペンネ …… 40g

<ミートソース>

- ・合いびき肉 …… 100g
- ・たまねぎ …… 1/4個
- ・にんじん …… 1cm分
- ・オリーブオイル …… 適量

【調味料】

- ・ケチャップ …… 大さじ2
- ・ウスターソース… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ2

作り方

1. たまねぎとにんじんをみじん切りします。
2. フラットプレートを片面にセットし、HIGH に設定して予熱します。
3. 温まったらオリーブオイルを入れて、合いびき肉と1を炒め、調味料を加えて少し煮ます。
4. 鍋に湯を沸かし、ペンネを茹でます。
5. 4を3に入れて混ぜ合わせます。

11 棒餃子

材料

- 餃子の皮 …… 5枚
- 熱湯 …… 40cc
- サラダ油 …… 適量

<餃子の具材>

- 豚ひき肉 …… 40g
- キャベツ …… 20g
- すりおろししょうが … 小さじ1/2
- ニラ … 1本(10g程度)
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 酒 …… 小さじ1
- しょう油 …… 小さじ1/2
- ゴマ油 …… 少々

作り方

1. キャベツ、ニラはみじん切りにします。
2. ボウルに 1 と具材を入れてよく混ぜ合わせ、5 等分にします。
3. 餃子の皮に 2 を入れて棒状に包みます。
4. フラットプレートを片面にセットし、HIGH に設定して予熱します。
5. 温まったらサラダ油をひき、3 を並べます。
6. 熱湯を回し入れて蓋をし、3 分ほど蒸し焼きします。
7. 蓋をあけて水気をとばし、焼き目がついたら器に盛り付けます。

12 ホタテの花シュウマイ

材料

- シュウマイの皮 …… 10枚
- 白菜の葉 …… 1枚程度
- 水 …… 50cc

<シュウマイの具材>

- 豚ひき肉 …… 80g
- ホタテの缶詰 …… 1/2缶
- たまねぎ …… 1/6個
- 片栗粉 …… 小さじ2
- しょう油 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

作り方

1. たまねぎはみじん切りします。ホタテの缶詰は汁気を切ります。
2. ボウルに 1 と残りの具材を入れて、よく練ってから丸めます。
3. 細切りしたしゅうまいの皮をバットに入れ、2 をまぶして形を整えます。
4. フラットプレートを片面にセットし、ざく切りした白菜を敷きつめて、3 と水を入れて蓋をします。
5. 湿度を HIGH より少し弱めに設定して、15 分程度蒸し焼きにして火を通します。

13 あさりの酒蒸し

材料

- あさり …… 150g
- しめじ …… 1/3 パック
- にんにく …… ひとかけ
- 酒 …… 50cc
- バター …… 5g
- パセリ …… 適量

作り方

1. あさりは砂抜きしておきます。
2. しめじは石突を切り落してほぐし、にんにくはみじん切りにします。
3. フラットプレートを片面にセットし、1 と 2、酒を入れて蓋をしてから、HIGH に設定し、7 ～ 8 分加熱します。
4. あさりが開いたらバターとパセリを入れて混ぜ合わせます。

14 豚ともやしの重ね蒸し

材料

- もやし …… 1/2 袋
- 豚バラ肉 …… 50g
- 酒 …… 小さじ 2
- 塩コショウ …… 少々
- 青ネギ(小口切り) …… 適量
- ポン酢 …… 適量(お好みで)

作り方

1. 豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。
2. フラットプレートを片面にセットし、もやしをのせて 1 を敷き詰め、塩コショウをふりかけて酒を回し入れます。
3. 蓋をして HIGH に設定し、7 ～ 8 分加熱します。
4. 豚バラ肉に火が通ったら青ネギを散らし、お好みでポン酢などつけながら食べます。

15 きのこのチーズリゾット

OFF W H

材料

- ご飯 …… 100g
- しめじ …… 1/3パック
- エリンギ …… 1本
- ベーコン …… 1枚
- 牛乳 …… 100cc
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- チーズ …… 適量
- ブラックペッパー …… 適量
- パセリ …… 適量
- オリーブオイル …… 適量

作り方

1. ベーコンは1 cm 幅に切ります。しめじは石突を切り落してほぐし、エリンギは薄切りします。
2. フラットプレートを片面にセットし、HIGH に設定して予熱します。
5. 温まったらオリーブオイルをひき、1とご飯を炒めます。
6. 牛乳と顆粒コンソメを入れて混ぜ合わせ、蓋をして 2 ～ 3 分煮ます。
7. 蓋をあけてチーズをのせて混ぜながら溶かし、ブラックペッパーとパセリを散らします。

16 味噌の焼きおにぎり

OFF W H

材料

- 温かい白ご飯 …… 220g
- 味噌 …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1
- しょう油 …… 小さじ1
- サラダ油 …… 適量

<味噌ソース>

- 味噌 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

1. ボウルに温かい白ご飯と調味料を入れて混ぜ、固めのおにぎりを2個にぎって冷まします。
2. 味噌ソースは混ぜ合わせておきます。
3. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
4. 温まったらグリルプレートにサラダ油を塗り、2 をおにぎりの側面に塗ってのせ、上プレートを閉じ、3 分加熱します。

GRILL PLATE
グリルプレート ×2枚

両面で挟んで作るレシピ

17 厚揚げのソーセージミート挟み焼き

OFF W H

材料

- 厚揚げ …… 1 枚分
- ソーセージミート … 2 切れ（1cm 幅）
- スライスチーズ …… 1 枚
- 大葉 …… 4 枚
- 小麦粉 …… 適量
- ポン酢 …… 適量

作り方

1. 厚揚げは横にスライスします。
2. 厚揚げの内側に小麦粉をまぶして、具材をのせてもう 1 枚で挟みます。
3. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
4. 温まったら 2 をのせ上プレートを閉じ、7 分加熱します。
5. 半分に切って器に盛り付け、お好みでポン酢などをかけて食べます。

GRILL PLATE
グリルプレート ×2枚

両面で挟んで作るレシピ

18 ライスバーガー

OFF W H

材料

- 温かい白ご飯 …… 160g

<調味料>

- しょう油 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- 牛肉 …… 50g
- 焼肉のタレ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- レタス …… 1枚
- マヨネーズ …… 適量

作り方

1. ボウルに温かい白ご飯と調味料を入れて混ぜ合わせ、2 等分にして、厚さ 1.5 ㎝程度の丸形に成形します。
2. フライパンで牛肉を炒め、焼肉のタレと砂糖で味付けします。
3. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
4. 温まったらサラダ油を塗り、1 で 2 を挟んでのせ、上プレートを閉じて、7 分加熱します。
5. レタスをしいてマヨネーズをかけ、4 をのせて食べます。

19 ローストチキン

材料

- 鶏もも肉 …… 1 枚

<マリネ液>

- オリーブオイル …… 大さじ 1
- ハーブソルト …… 小さじ 1/4
- レモン果汁 …… 小さじ 1
- すりおろしにんにく …… 少々

作り方

1. 鶏もも肉をマリネ液に入れて漬け込みます。
2. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
3. 温まったら、1 の皮目を下にして 5 分ほど加熱して焼き目をつけます。
4. 裏返してから上プレートを閉じ、5 分ほど加熱します。

20 ハンバーグ

材料

- 合いびき肉 …… 150g
- たまねぎ …… 1/4個
- マヨネーズ …… 大さじ1/2
- パン粉 …… 大さじ3
- 牛乳 …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- 大葉 …… 1枚
- 大根おろし …… 適量
- サラダ油 …… 適量

作り方

1. たまねぎはみじん切りして電子レンジ(500W)で 1 分半加熱して冷ましておきます。
2. ボウルに材料を入れてよく捏ねて成形します。
3. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
4. 温まったらサラダ油を塗り、2 をのせて 5 分ほど加熱して焼き目を付けます。
5. 裏返して上プレートを閉じ、5 分加熱します。
6. 中まで火が通ったら大葉と大根おろしをトッピングします。

21 チーズ・ダッカルビ

材料

- 鶏もも肉 …… 80g
- キャベツ …… 50g
- たまねぎ …… 1/4 個
- エリンギ …… 1 本

<漬け込みタレ>
- コチュジャン …… 大さじ 1/2
- ケチャップ …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- しょう油 …… 小さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1
- すりおろしにんにく … 小さじ 1/2

<チーズソース>
- チーズ …… 80g
- 片栗粉 … 小さじ 1
- 牛乳 …… 40cc

作り方

1. 鶏もも肉はひと口大に切り、タレに漬け込みます。チーズに片栗粉をまぶしておきます。
2. 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、電子レンジ（500W）で 2 分ほど加熱します。
3. グリルプレートとフラットプレートをセットし、グリルプレートを HIGH に設定して予熱します。
4. グリルプレートが温まったらサラダ油を塗り、1 を入れて焼きます。焦げ目がついたら野菜を加えてさらに炒め、残ったタレを回しかけて絡めます。
5. フラットプレートに牛乳を入れて HIGH に設定し、ふつふつ沸いてきたら WARM にします。チーズを少しづつ加えて溶かします。
6. 4 をチーズにつけながら食べます。

22 丸型おこげ・海鮮あんかけ

材料

<丸形おこげ>
- ご飯 …… 200g
- 片栗粉 …… 小さじ 1
- 水 …… 小さじ 1
- しょう油 …… 小さじ 1
- 塩 …… 少々
- ゴマ油 …… 適量

<海鮮あん>
- シーフードミックス … 60g
- ちんげん菜 …… 2 枚
- しいたけ …… 1 個
- パプリカ …… 1/4 個

<スープ>
- 水 …… 100cc
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ 1
- 酒 …… 小さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1
- しょう油 …… 小さじ 1
- 塩 …… 少々

<水溶き片栗粉>
- 片栗粉 …… 大さじ 1
- 水 …… 小さじ 1

作り方

1. ボウルに丸形おこげの材料を入れて混ぜ合わせ、8 等分にして丸めます。
2. 野菜は食べやすい大きさに切り、スープの材料は合わせておきます。
3. たこやきプレートとフラットプレートをセットし、両方とも HIGH に設定して温めます。
4. フラットプレートが温まったらゴマ油をしき、海鮮あんの具材を炒めます。
5. 4 にスープを加えて少し煮てから、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。とろみがついたら WARM で保温します。
6. たこ焼きプレートが温まったらゴマ油を塗り、1 を入れて回転させながら焼きます。
7. 海鮮あんかけに丸形おこげをつけながら食べます。

23 アヒージョ・スティックトースト

材料

- たこ …… 1 本
- ボイルえび …… 6 尾
- ブロッコリー …… 1/3 個
- マッシュルーム …… 6 個
- フランスパン …… 6 切れ

<オイル>

- オリーブオイル …… 50cc
- すりおろしにんにく…小さじ 1/2
- 塩 …… 小さじ 1/4

作り方

1. ブロッコリーは下茹でしておきます。えびとたこ、マッシュルームは食べやすい大きさに切ります。
2. グリルプレートとたこやきプレートをセットし、グリルプレートを HIGH に設定して温めます。
4. グリルプレートが温まったらサラダ油を塗り、フランスパンを焼きます。
5. オイルの材料を混ぜ合わせてたこ焼きプレートに流し入れ、1 の材料を入れて WARM に設定して温めます。

※オイルが減ってきたら、適宜足してください。

24 ナシゴレン

材料

- ご飯 …… 150g
- 豚ひき肉 …… 50g
- たまねぎ …… 1/6 個
- パプリカ …… 1/6 個
- すりおろししょうが…小さじ 1 弱
- 卵 …… 1 個

<調味料>

- ケチャップ…大さじ 1
- ナンプラー…小さじ 2
- しょう油 …… 小さじ 2
- 砂糖 …… 小さじ 1

作り方

1. たまねぎとパプリカは粗みじん切りにします。
2. フラットプレートとグリルプレートをセットし、フラットプレートを HIGH、グリルプレートを WARM に設定して温めます。
3. フラットプレートが温まったらサラダ油をひき、すりおろししょうがと 1、豚ひき肉を炒めます。
4. ご飯を加えて炒めたら、調味料を入れて混ぜ合わせます。
5. 4 をグリッププレートへ移して保温します。
6. フラットプレートで目玉焼きを作り 5 の上にのせます。

25 ガーリックステーキライス

材料

- 牛肉 …… 80g
- 塩コショウ …… 少々
- ご飯 …… 150g
- にんにく …… ひとかけ
- バター …… 10g
- しょう油 …… 小さじ 1
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量

作り方

1. にんにくはスライスします。
2. フラットプレートとグリルプレートをセットし、両方とも HIGH に設定して温めます。
3. フラットプレートが温まったら、バター 5g と 1 を入れて炒めます。
4. 香りが立ってきたらご飯を加えて炒め、残りのバターとしょう油、塩を回しかけて味付けし、WARM に設定して保温します。
5. グリルプレートが温まったら、サラダ油を塗り、塩コショウをふった牛肉を両面焼きます。
6. 5 を 4 の上にのせます。

26 りんごとクリームチーズのホットサンド

材料

- 食パン(6枚切り) …… 2枚
- りんご …… 1/2個
- 砂糖 …… 大さじ1
- クリームチーズ …… 20g
- 砂糖 …… 小さじ1.5
- レーズン …… 適量(お好みで)

作り方

1. りんごは種を取ってくし型に切ります。
2. 耐熱容器に 1 と砂糖を入れてラップをし、電子レンジ(500W)で 1 分半加熱します。
3. クリームチーズは室温に戻し砂糖を加えて混ぜます。
4. 上下プレートを HIGH に設定して予熱します。
5. 温まったら食パン 1 枚に 3 を塗って下プレートに置き、汁気を切った 2 を重ねてもう 1 枚の食パンをのせます。
6. 上プレートを閉じて 5 分加熱します。

27 さつまいものお焼き

OFF W H

材料

- さつまいも …… 160g
- 砂糖 …… 10g
- 牛乳 …… 小さじ 1 程度
- バター …… 10g
- サラダ油 …… 適量

作り方

1. さつまいもは皮をむいて 1 ㎝角に切り、5 分ほど水にさらします。
2. 1 を耐熱容器に入れて電子レンジ(500W) で 3~5 分ほど加熱します。
3. 柔らかくなったらマッシャーで潰し、バター、砂糖、牛乳を加えて混ぜ合わせ、8 等分にして丸めます。
4. たこ焼きプレートをセットし、HIGH に設定して温めます。
5. 温まったらサラダ油を塗り、3 を入れて竹串などで回転させながら焼きます。

28 プチパンケーキ、キャラメル&チョコディップ添え

OFF W H

OFF W H

材料

- ホットケーキミックス …… 100g
- 卵 …… 1/2 個
- 牛乳 …… 70cc

<チョコディップ>

- スイートチョコレート …… 40g
- 牛乳 …… 小さじ 4

<キャラメルディップ>

- キャラメル …… 4 個
- 牛乳 …… 小さじ 2

作り方

1. ボウルにホットケーキミックスと卵、牛乳を入れて混ぜます。
2. フラットプレートとたこ焼きプレートをセットし、フラットプレートを HIGH に設定して温めます。
3. フラットプレートが温まったら、スプーンで生地を流し入れて両面焼きます。(直径 4cm 程度の目安)
4. 残りの生地も焼いたら WARM に設定して保温します。
5. たこ焼きプレートにチョコディップとキャラメルディップの材料を入れて WARM に設定して温めます。

チョコディップ　1 個あたりスイートチョコレート 10g、牛乳小さじ 1
キャラメルディップ　1 個あたりキャラメル 1 個、牛乳小さじ 1/2

29 フレンチトースト

OFF W H

材料

・フランスパン … 2 切れ（4cm 幅）

<卵液>

・卵 …… 1 個
・牛乳 …… 100cc
・砂糖 …… 大さじ 1
・バニラエッセンス …… 適量

作り方

1. ボウルに卵液を入れてフランスパンを浸し、何度か裏返しながらしみ込ませます。
2. 上下プレートを HIGH より少し弱めに設定して予熱します。
3. 温まったら上下プレートにバターを塗り、1 をのせます。
4. 上プレートを閉じて 3 ～ 4 分加熱します。

30 ごま団子

OFF W H

材料

・白玉粉 …… 90g
・水 …… 60 ～ 80cc
・砂糖 …… 小さじ 1
・あんこ …… 80g
・白ゴマ …… 適量
・サラダ油 …… 適量

作り方

1. ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水を加えて捏ねて 8 等分に丸めます。
2.8 等分に丸めたあんこを 1 で包み、白ゴマをまぶします。
3. たこやきプレートをセットし、HIGH に設定して予熱します。
3. 温まったらサラダ油を多めに塗り、2 を入れて竹串で転がしながら焼きます。

memo

memo