

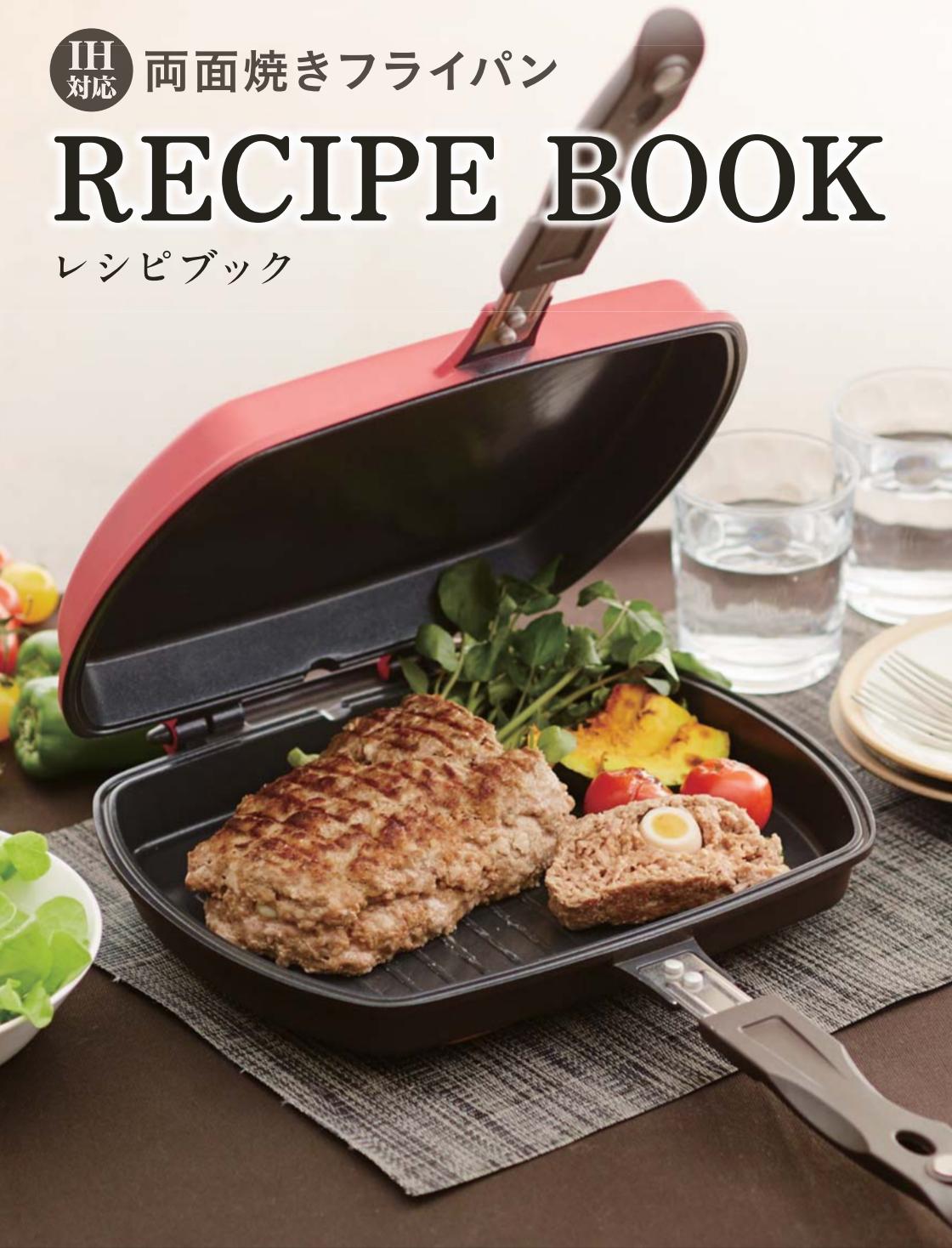
DOSHISHA

IH  
対応

両面焼きフライパン

# RECIPE BOOK

レシピブック



# 目 次

■ エビ餃子	P02
■ ミートローフ	P03
■ スペアリブ	P04
■ 豚肉のマリネ焼き	P05
■ チキンソテーのハニーマスタードソース	P06
■ 豆腐の重ね蒸し	P07
■ 豚肉とベーコンの野菜巻き	P08
■ いか焼き	P08
■ アジのネギ蒸し	P09
■ さんまの塩焼き	P10
■ 焼きサバ	P10
■ イカとアサリのトマト蒸し	P11
■ 鮭のちゃんちゃん焼き	P12
■ パエリア	P13
■ スペイン風オムレツ	P14
■ ペンネのミートソース	P15
■ 生ハムとアスパラのクリームパスタ	P16
■ 焼きなす	P16
■ 野菜のミックスグリル	P17
■ ポップコーン	P18

## — ご使用上の注意 —

- 絶対に空だきをしないでください。

本体が変形、または溶解し、ヤケドや火災の原因になります。また、フッ素樹脂塗膜の損傷、取っ手の損傷原因になります。  
予熱の場合は、加熱時間は30秒ほどにしてください。長時間の予熱は空だきになります。なお、調理物の量が極端に少ない場合も空だきになります。

- 蓋を開けて調理する時は、必ず上部蓋の取っ手を手に持って調理してください。

- 両面焼きで調理する場合は、油受けに流れた水分や油を乾いたふきんなどで拭き取ってから返してください。

- 調理中油受け部の蒸気排水穴から蒸気が出ますが、蒸気が見えない場合もあります。手を近づけないでください。

- 水分の多い料理では、調理中取っ手が熱くなる場合があります。取っ手を持つ際はミトンやタオルをご使用ください。

- 上下のフライパンの結合部や外側の塗装はご使用によりはがれできますが、ご使用上問題はありません。

- 水気の多いものや油分の多いものを調理する場合は、開閉する際に油受け部が上向きの状態になるようにしてください。

## — レシピについて —

- 本レシピは角型27cmを基準にして作成したレシピです。角型20cm、丸型24cmをお使いの場合は分量を調節してください。



# エビ餃子

## 《材料・作りやすい分量》

むきエビ	80g
豚ひき肉	150g
キャベツ	1/8個
ニラ	1/2束
長ねぎ	1/2本
しいたけ	3個
ごま油	小さじ1/2
餃子の皮(大)	25枚
塩	少々
A しょうが(すりおろし)	1かけ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
ごま油	適量
水	80cc

\*つけダレ  
しょうゆ・酢・ラー油 適量

## 《作り方》

- ① キャベツ、ニラ、長ねぎ、しいたけはみじん切りにする。キャベツ、ニラは塩を振り、10分置いてからしっかりとしぼって水分を取る。
- ② むきエビは背ワタを取り、粗めにきざむ。
- ③ ①と②、豚ひき肉をボウル等に入れ、よく混ぜ合わせ、全体的に混ざったら A を加えてさらに良く混ぜる。
- ④ ボウルにラップをし、冷蔵庫で30分ほどおいてなじませる。
- ⑤ 餃子の皮に④を大さじ1くらい乗せ、皮のフチに水をつけ、ひだを取りながら包む。
- ⑥ 両面焼きフライパンにごま油を入れ、餃子を並べてからフタをして中火にかける。焼き色がついたら水を入れてフタをし、3分ほど中火で加熱し、フタを開け水分を飛ばす。
- ⑦ 盆に盛り、好みのつけダレでいただく。



# ミートローフ

## 《材料・6人分》

玉ねぎ	1/2 個
しいたけ	3 個
A 合いびき肉	500g
たまご	1 個
パン粉	カップ 1/2
牛乳	大さじ 3
ウスターーソース	大さじ 2
塩・こしょう	適量
ナツメグ	小さじ 1
うずらの卵(水煮)	8 個
トマトケチャップ	

## 《作り方》

- ① 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ② ボウル等に①とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにラップをし、冷蔵庫で30分ほどおいてなじませる。
- ④ ③の半量を両面焼きフライパンに平らに広げ、うずらの卵を中心にはべる。残りの③をかぶせるように詰め、表面を平らにする。  
(できるだけ空気が入らないようにする。)
- ⑤ 両面焼きフライパンのフタをし、3分間中火で加熱、裏返して3分間加熱。
- ⑥ 切り分けて、お好みでケチャップをつけていただく。



# スペアリブ

## 《材料・4人分》

スペアリブ	8本 (小さめ 500g)
塩こしょう	適量
A みそ	大さじ 1
玉ねぎ(すりおろす)	半分
リンゴ(すりおろす)	半分
にんにく(すりおろし)	大さじ 1/2
しょうが(すりおろし)	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 4
砂糖	大さじ 2
クレソン	適量

## 《作り方》

- ① スペアリブはフォークで数カ所穴をあける。キャベツはせん切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、スペアリブを30分漬けておく。
- ③ 両面焼きフライパンにスペアリブを入れて熱し、中火で両面にこんがりと焼き目がつくように、両面焼きフライパンを裏返しながら焼く。
- ④ 焼き目がついたら残りの付け汁を全部入れてフタをし、弱火で5分加熱する。裏返してさらに5分焼く。
- ⑤ 皿に盛り、クレソンを添える。



# 豚肉のマリネ焼き

## 《材料・2人分》

豚肩ロース(ステーキ用).....	2枚
塩こしょう.....	少々
ミニトマト.....	適量
ブロッコリー.....	適量
A にんにく(すりおろし).....	1片
玉ねぎ(すりおろし).....	1/8個
ローズマリー.....	2枝
塩.....	少々
粗引きこしょう.....	小さじ1
オリーブオイル.....	大さじ1/2

## 《作り方》

- ① 豚肩ロースは筋切りし塩こしょうで下味をつける。
- ② ローズマリーは枝からしごくように葉の部分を取り。A の材料を混ぜ合わせてマリネ液をつくり、①の豚肩ロースを30分ほど漬け込む。
- ③ 両面焼きフライパンに②の豚肩ロースを入れて中火にかけ、フタをして1~2分焼く。焼き色がついたら裏返し、トマトとブロッコリーを入れて、再度加熱して1~2分焼く。(火が通っていない場合は弱火にし様子を見ながら加熱する。)
- ④ 皿に盛り付ける。



# チキンソテーのハニーマスタードソース

## 《材料・2人分》

鶏モモ肉	2枚(500g)
塩こしょう	
ベビーリーフ	1袋
クレソン	1束
A はちみつ	大さじ1/2
粒マスタード	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

## 《作り方》

- ① 鶏モモ肉は3~4ヶ所に切り目を入れ、塩こしょうで下味つけて20分置く。
- ② ベビーリーフとクレソンは洗ってから、水気をよくとておく。
- ③ Aの材料をボウル等で良く混ぜ合わせる。
- ④ 両面焼きフライパンに鶏モモ肉の皮目を下にして入れフタをし中火で10分ほどじっくり加熱する。フライパンを返し2~3分焼き色が着くまで加熱する。
- ⑤ 取り出して食べやすい大きさにカットする。器にベビーリーフ、クレソンを敷きその上に焼き上がった鶏モモ肉を乗せ、Aのソースをかけて召し上がり。



# 豆腐の重ね蒸し

## 《材料・2人分》

木綿豆腐	1 丁(300g)
豚ひき肉	100g
片栗粉	適量
ごま油	少量
A 長ねぎ(みじん切り)	5 cm
しょうが(すりおろし)	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
酒	小さじ 1
塩こしょう	少々
万能ねぎ(小口切り)	2 本
ポン酢	適量

## 《作り方》

- ① 木綿豆腐は8等分の薄切にし、ペーパータオルに包んで5~10分置き、水切りする。豆腐の片面に片栗粉を薄くふりかける。
- ② ポウル等にひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、4等分にする
- ③ 両面焼きフライパンにごま油を入れ、4枚の豆腐(片栗粉を付けた面を上にして)を並べる。その上に②を平らに乗せ、さらに残りの豆腐を重ねる。
- ④ 両面をそれぞれ弱火で5分加熱し、最後に強火で豆腐に焦げ目をつける。
- ⑤ 皿に盛り、万能ねぎをふりかけてポン酢でいただく。



# 豚肉とベーコンの野菜巻き

## 《材料・2人分》

豚バラ薄切り肉	8枚
グリーンアスパラ	2本
長ねぎ(白い部分)	2本
塩こしょう	少々
粒マスタード	大さじ2

## 《作り方》

- ① アスパラは皮の固い部分をピーラーでむく。半分に切り、長ねぎはアスパラと同じ長さに切る。豚バラ肉は塩こしょうで下味をつける。
- ② アスパラと長ねぎに豚バラ肉を巻きつけていく。
- ③ 両面焼きフライパンに②を巻き終わりが下になるように並べ、強火でこんがりと焼き色をつけたら、フタをして中火で3分加熱する。
- ④ 皿に盛り、粒マスタードを添える。



# いか焼き

## 《材料・2人分》

いか	2杯
サラダ油	大さじ1/2
酒	少々
長ねぎ	15cm
しょうが(すりおろし)	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1

## 《作り方》

- ① いかは足と内臓を抜き、よく洗って水気をとる。足は食べない部分を取り除き、足先を切り落とす。
- ② バット等にAを合わせ、①のいかを10分ほど漬け置く。
- ③ 長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ④ 両面焼きフライパンにサラダ油を入れて熱し、②を漬け汁ごと入れる。フタをして中火で1分加熱し、裏返したら③の長ねぎを加え、さらに1分焼く。いかがふっくらと焼きあがったらできあがり。しょうがを添えていただく。



# アジのネギ蒸し

## 《材料・2人分》

アジ	2 尾
長ねぎ	1 本
しょうが(せん切り)	2 片
酒	大さじ 2
塩	適量
ごま油	大さじ 2
A 砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 2
粉山椒	適量

## 《作り方》

- ① アジはうろこ、ぜいご、内臓を取り、よく洗ってからペーパータオルで水分をとり、塩を振っておく。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ Aは良く混ぜ合わせておく。
- ④ アジの腹に、長ねぎとしょうがを  $1/3$  量ずつ詰める。
- ⑤ 両面焼きフライパンにア吉をのせ長ねぎとしょうがの残り半分を入れてフタをし、強めの中火で3分間加熱する。
- ⑥ 両面焼きフライパンを返してさらに2分加熱し、残りの長ねぎとしょうが、③を入れもう1分加熱する。
- ⑦ アジを皿に盛り、お好みで粉山椒をふりかける。
- ⑧ 片側のフライパンをはずし、水分をきれいにふき取ってから、ごま油を入れて熱し、熱くなったらア吉にかける。



# さんまの塩焼き

## 《材料・2人分》

さんま	2尾
塩	大さじ 1/2
大根おろし	適量
しょうゆ	適量

## 《作り方》

- ① さんまはきれいに洗い、ペーパータオルで水分を拭き取ってから塩を全体に軽く振り15分ほどおく。
- ② さんまを2等分する。  
(切らなくても両面焼きフライパンに入る場合はそのままでもいい)
- ③ 両面焼きフライパンに②を並べて中火にかけ3分ほど加熱する。さらに両面焼きフライパンを返して3分ほど加熱する。
- ④ 盆に盛り、大根おろし、しょうゆを添えていただぐ。



# 焼きサバ

## 《材料・4人分》

サバ	4切れ
	(半身の場合は2切れ)
A 酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
水	大さじ 1
大根おろし	15cm
しょうゆ	適量

## 《作り方》

- ① サバの皮に切り目を入れる。  
**A** を合わせサバにからめて1時間ほどおく。
- ② ②の汁気を切り、両面焼きフライパンに入れてフタをし、中火で1~2分焼く。裏返してさらに2~3分焼く。
- ③ 器に盛り、大根おろし、しょうゆを添える。



# イカとアサリのトマト蒸し

## 《材料・2人分》

するめイカ	1杯
アサリ(砂抜きしたもの)	10個
トマト	2個
にんにく	1片
赤唐辛子(小口切り)	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
イタリアンパセリ	適量
塩こしょう	適量

## 《作り方》

- するめいかは足と内臓を抜いて皮をむき、1cm幅に切る。よく洗って水気をとる。足は食べない部分を取り除き、足先を切り落とし、食べやすい大きさに切り分ける。
- アサリはきれいに洗い、水気をきる。
- トマトはざく切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 両面焼きフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにく・赤唐辛子を入れて香りが出てきたら、するめいか・アサリ・トマトを入れて強火で5分加熱する。
- アサリの口が開いていたら、塩こしょうで味をととのえ、皿に盛り、イタリアンパセリを添える。



# 鮭のちゃんちゃん焼き

## 《材料・2人分》

生鮭切り身(甘塩でも可)	2切れ
塩・こしょう	少々
しょうが(せん切り)	1片
サラダ油	大さじ1/2
バター	大さじ1
A キャベツ	3枚
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1パック
赤ピーマン	1/2個
ししとう	8個
B みそ	大さじ2
みりん	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

## 《作り方》

- ① 鮭に塩こしょうで下味をつける。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは1cmのくし切り、しめじは小房に分ける。赤ピーマンは縦に細切り、ししとうはヘタを取り、縦に切れ目を入れ、種をとる。
- ③ B の調味料を混ぜ合わせる
- ④ 両面焼きフライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、しょうがを入れて香りがたったら、鮭を皮側から焼く。  
皮に焦げ目が付いたら裏返し、反対側にも焦げ目をつける。
- ⑤ 鮭の上に A を入れてフタをし、両面焼きフライパンを裏返し(野菜を入れた側が下になるようにする)、弱火で1~2分蒸し焼きにする。野菜がしんなりしたら、B を回しかけてフタをし、もう1~2分蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に盛り、バターを乗せて鮭をくずし、野菜と混ぜ合わせていただく。



# パエリア

## 《材料・2人分》

無洗米	2合
鶏モモ肉	150g
塩こしょう	適量
アサリ	200g
エビ	4尾
パプリカ	1/2個
A ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマト	1/2個
B サフラン	ひとつまみ
お湯	大さじ3
C 水	100cc
白ワイン	50cc
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
イタリアンパセリ	適量
レモン	適量

## 《作り方》

- ① 鶏肉は1口大に切り、塩こしょうで下味をつける。アサリは砂ぬきしてきれいに洗う。
- ② トマトは粗みじん切り、玉ねぎとにんにく、ベーコンはみじん切り、パプリカは1/3を粗みじん切りにし、残りは細切りにする。
- ③ サフランは分量のお湯Bにつけ、色を出す。
- ④ 両面焼きフライパンにCを入れて煮立て、アサリとエビを入れてフタをして2~3分煮る。アサリの口が開いたら、取り出す。煮汁は計量カップ等に入れる。
- ⑤ ④の煮汁に③と塩(小さじ1)を加え、合計で360ccになるように水を足す。
- ⑥ 両面焼きフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉にこんがりと焼き目をつけて取り出す。同じフライパンにAとパプリカのみじん切りを入れ炒め、全体がなじんだら米を加えて油が全体になじむまで炒める。
- ⑦ ⑥の上に鶏肉、パプリカをまんべんなく置き、⑤を加えてフタをし、ごく弱火で25分煮る。火を消してからアサリ、エビを乗せ、フタをしたまま3分蒸らす。
- ⑧ 盆に盛り、刻んだイタリアンパセリを散らしてお好みでレモンを添える。



# スペイン風オムレツ

## 《材料・作りやすい分量》

たまご	4 個
玉ねぎ	1/4 個
じゃがいも	1/2 個
ブロッコリー	1/2 個
パプリカ(赤)	1/4 個
ベーコン	1 枚
オリーブオイル	大さじ 1/2
塩・こしょう	適量

## 《作り方》

- ① ベーコン・パプリカ・ジャガイモは 1cm 角に切る。玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。たまごは溶きほぐしておく。
- ② 両面焼きフライパンにじゃがいもと水 150cc 入れ、フタをして 2 分ほど中火で煮る。一度フタを開け、ブロッコリーを入れて再度フタをし、2 分ほど煮て、野菜が柔らかくなったら取り出し、ザルにあげる。水気が切ったら溶いたたまごと合わせておく。
- ③ 両面焼きフライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。そこに②のたまごと野菜を流し入れ、フタをして中火で 2 分焼く。
- ④ 両面焼きフライパンを返して反対側を 2 分ほど焼き、中まで火が通っていたらできあがり。



# ペンネのミートソース

## 《材料・2人分》

ペンネ(ゆで時間が10分のもの)	100g
合いびき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	2個
にんじん	3cm
A レッドトマトジュース(無塩)	200cc
コンソメ(ブイヨン)の素	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	適量
水	100cc
パルメザンチーズ	適量
パセリ	適量

## 《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、マッシュルームは薄切りにする。
- ② 両面焼きフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①を炒める。
- ③ 全体になじんだら合いびき肉を加えて炒め、合いびき肉に火が通ったら A とペンネを入れて混ぜ、フタをして中火で10分間煮る。
- ④ 一度フタを開けてペンネの固さを確認し、良ければフタを開けたまま煮て、ちょうど良いところになるまで水分を飛ばす。(ペンネが固い場合は、再度フタをして加熱し、調整する)
- ⑤ 皿に盛り、お好みでパルメザンチーズとパセリをかける。



# 生ハムとアスパラのクリームパスタ

## 《材料・4人分》

スパゲティ(ゆで時間9分のもの).....	80g
生ハム.....	2枚
A 水.....	200cc
塩.....	小さじ1/3
B グリーンアスパラ.....	2本
生クリーム.....	20g
粗引きこしょう.....	適量

## 《作り方》

- ① 生ハムは食べやすい大きさに切る。  
アスパラは斜め薄切りにする。
- ② 両面焼きフライパンAを入れて沸騰させる。  
そこに半分に折ったスパゲティを入れ、フタをして中火で9分ゆでる。(固さは好みで)
- ③ フタを開け、Bを入れて、混ぜ合わせながら少し煮詰める。
- ④ 生ハムと粗挽きこしょうを入れ、味を調える。
- ⑤ 皿に盛り付ける。



# 焼きなす

## 《材料・2人分》

なす.....	4本
サラダ油.....	大さじ1/2
水.....	50cc

万能ねぎ(小口切り).....適量  
しょうが(すりおろし).....適量  
ポン酢・しょうゆ.....適量

## 《作り方》

- ① なすは縞目に皮をむく。
- ② 両面焼きフライパンにサラダ油を入れて熱し、なすを入れて中火でころがしながら焼き色をつける。  
水を加えてフタをし、弱火で10~12分加熱する。竹串を刺して柔らかくなったらできあがり。
- ③ 皿に盛り、しょうがと万能ねぎを添える。  
好みでポン酢やしょうゆでいただく。



# 野菜のミックスグリル

## 《材料・2人分》

しいたけ	2 個
ブロッコリー	1/2 個
じゃがいも	1 個
玉ねぎ	1 個
パプリカ	1/2 個
スナップエンドウ	4 個
カボチャ	100g
万願寺唐辛子	2 本
トマト(小)	2 個
A にんにく(スライス)	1 片
オリーブオイル	大さじ 2
塩こしょう	少々
B オリーブオイル	50cc
バルサミコ酢	50cc
塩こしょう	少々
レモン汁	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2

## 《作り方》

- ① しいたけは石づきを取り、表面に切り目を入れる。パプリカ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。万願寺唐辛子は縦半分に切り、種を出しておく。じゃがいもと玉ねぎは 1cm の厚さの輪切りにする。スナップエンドウはスジを取る。カボチャは 8mm の厚さに切る。トマトはヘタを取る。
- ② 少し大きめのボウルに A を入れて混ぜ合わせ、そこに①の野菜を入れて全体をなじませて 20 分置く。
- ③ B はボウルに入れて泡立て器等でよく混ぜ合わせる。
- ④ 両面焼きフライパンに②の野菜を入れ(じゃがいも、玉ねぎ、カボチャなど火の通りにくい物は下側に入れる)フタをして中火で 5 分加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、③をかけていただく。



# ポップコーン

## ●キャラメル味《材料・2人分》

ポップコーン用コーン	30g
オリーブオイル	大さじ1
A グラニュー糖	100g
塩	ひとつまみ
水	大さじ1
バター	20g
ピーナッツ	適量

## ●塩味《材料・2人分》

ポップコーン用コーン	30g
オリーブオイル	大さじ1
塩	適量

## 《作り方》

- 両面焼きフライパンにポップコーン用コーンとオリーブオイルを入れて中火にかける。
- 時々ゆすりながら、ポップコーンのはじける音がしなくなるまで加熱する。  
(途中焦げやすくなるので、火加減には注意する)
- ポップコーンができたら、片側のフライパンを外し、何も入っていない方のフライパンにAを入れて中火にかける。
- 砂糖が焦げてキャラメル色になってきたら火を止め、バターを加えてそこにポップコーンとピーナッツを加え、混ぜ合わせる。
- オープンペーぺーなどの上に広げ、キャラメルが冷めたらできあがり。

## 《作り方》

- 両面焼きフライパンにポップコーン用コーンとオリーブオイルを入れて中火にかける。
- 時々ゆすりながら、ポップコーンのはじける音がしなくなるまで加熱する。  
(途中焦げやすくなるので、火加減には注意する)
- ポップコーンができたら塩をふりかけて、できあがり。



ドウシシャの調理用品／詳しくは <http://www.do-cooking.com>

Do-cooking 情報ページ [Do-cooking](#)  



携帯からはこちら  
商品情報ページQRコード



このたびは、当社製品をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、万一不具合や、お気付きの点がございましたら、ご使用にならずに、当社お客様相談室までご連絡ください。

 株式会社ドウシシャ

お客様相談室

〒556-0023 大阪市浪速区稻荷1-6

**0120-104-481**

【受付時間 9:00~17:00 祝日以外の月~金】

\*商品名、品番をご確認の上、お電話を頂きますようお願い致します。  
\*お電話を頂いた際にお話し頂く情報は、お客様へのアフターサービスにおいて利用させて頂きますので、ご了承ください。

[www.doshisha.co.jp](http://www.doshisha.co.jp)

MADE IN CHINA

D150109