

ROTI PLATE

Cooking Book

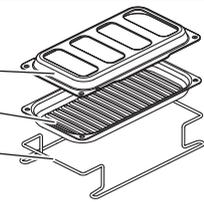
ロティプレートS



コ125

ロティプレート S

- ロティプレートSカバー
- ロティプレートS本体
- ロティプレートS支持台



ロティプレートSカバーは各レシピのアイコンに合わせて使用してください。



ロティプレートS
(カバーあり)



ロティプレートS
(カバーなし)



トースト

マニュアル

火力 上火:弱
下火:強

🕒 3~4分

※焼き色はお好みで調節してください。

余熱 3分

トースト

焼き加減

材料

食パン 2枚

※変形したり霜がついている食パンや、4枚切のような分厚い冷凍食パンは、室温で30分程度、解凍してから焼いてください。

作りかた

①ロティプレートS本体に食パンを並べ、火力を[上火:弱・下火:強]で3~4分焼き、消火後、そのまま余熱で3分置く。

※操作部でプレートメニュー[トースト]を選択できる機種は、[トースト]と焼き加減を選択するだけで焼くこともできます。

強 冷凍食パン: 1~2枚(5、6、8枚切)
標準 食パン: 1~2枚(5、6、8枚切)
弱 食パン: 1~2枚(4、5、6、8枚切)

※食パンの厚さや種類によって、ロティプレートSに接する面の焼き色が薄くなる場合があります。さらに焼き色を付けたいときは、焼き上がり後、裏返して火力を[上火:強・下火:弱]で1~2分様子を見ながら焼いてください。

置きかた

1枚の場合



手前側

2枚の場合



手前側



アボカドピザトースト

マニュアル

火力 上火:弱
下火:強

🕒 4分

余熱 3分

トースト

焼き加減 強

材料

食パン(6枚切り) 2枚
アボカド 1個
卵 1個
ミニトマト 4個
ピザ用チーズ 適量
マヨネーズ 適量
塩 適量
こしょう(粗挽き) 適量

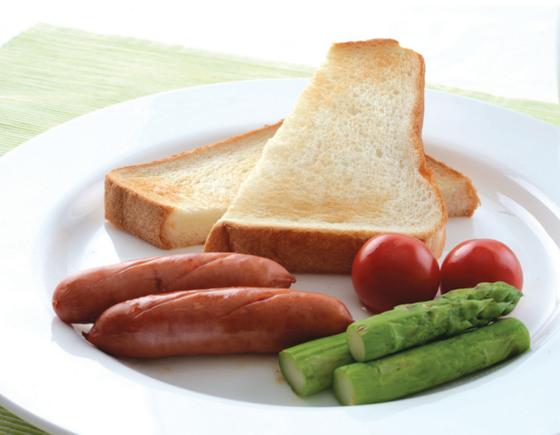
作りかた

- 卵は、ゆで卵にして、粗みじん切りにする。アボカドは、約8mm角の大きさに切る。ミニトマトはへたを取り、輪切りにする。
 - ゆで卵とアボカドとマヨネーズを混ぜ合わせ、塩、こしょう(粗挽き)で味付けをする。
 - 食パンに②のをのせ、その上にミニトマト、ピザ用チーズをのせて、ロティプレートS本体に並べ、火力を[上火:弱・下火:強]で4分焼き、消火後、そのまま余熱で3分置く。
- ※操作部でプレートメニュー[トースト]を選択できる機種は、[トースト]と焼き加減[強]を選択するだけで焼くこともできます。
- ④焼き上がった③に、こしょう(粗挽き)をかける。

置きかた



手前側



モーニングセット

マニュアル

火力 上火:弱
下火:強

🕒 4分

余熱 3分

トースト

焼き加減 強

材料

食パン(6枚切り) 2枚
ウィンナー 2本
ミニトマト 2個
アスパラガス 1本

作りかた

- アスパラガスは、下の硬い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。ミニトマトはへたを取る。
 - ロティプレートS本体に食パン、ウィンナー、ミニトマト、アスパラガスを並べ、火力を[上火:弱・下火:強]で4分焼き、消火後、そのまま余熱で3分置く。
- ※操作部でプレートメニュー[トースト]を選択できる機種は、[トースト]と焼き加減[強]を選択するだけで焼くこともできます。

置きかた



手前側



フレンチトースト

マニュアル

火力 上火:弱
下火:強

🕒 6分

材料

食パン(5枚切り) 2枚
牛乳 100ml
卵 1個
砂糖 大さじ1
バニラエッセンス 少々
バター 適量

作りかた

- 食パンは、耳を切り落とし、半分に切る。**A**を合わせ、パンをひたす。
- ロティプレートS本体にバターをぬり、①を並べ、火力を[上火:弱・下火:強]で6分焼く。

置きかた



手前側



お手軽クリスピーピザ

マニュアル 火力 上火：弱 下火：強 7分

材料

薄力粉	80g	ピザソース	大さじ1~2
ベーキングパウダー	2g	ミニトマト	3個
塩	ひとつまみ	ブラックオリーブ	適量
水	20ml	ピザ用チーズ	50g
牛乳	20ml	バジルの葉	3~5枚
オリーブオイル	小さじ1		

作りかた

- ①ボウルにAを混ぜ、水、牛乳、オリーブオイルを加えて生地がなめらかになるまでこねる。
- ②生地を厚さ約5mmにのばして、生地がふくらまないように全体にまんべんなくフォークで穴を開け、ロティプレートS本体に置く。
- ③ピザソースをぬり、へたを取り、輪切りにしたミニトマト、ブラックオリーブ、ピザ用チーズをのせ、火力を[上火：弱・下火：強]で7分焼く。仕上げにバジルの葉をちらす。

置きかた



手前側



グリル野菜のサラダ

マニュアル 火力 上火：強 下火：強 8分

材料

アスパラガス	2本	エリンギ	中1本
かぼちゃ	8mm厚さ2枚	オリーブオイル	適量
長いも	8mm厚さ4枚	塩または、お好みのドレッシング	適量

作りかた

- ①アスパラガスは下の硬い部分を切り落とし、長いもは皮をむき8mmの厚さに切る。
- ②8mmの厚さに切ったかぼちゃと、4つ割りにしたエリンギに、オリーブオイルをまぶす。
- ③ロティプレートS本体にオリーブオイル(分量外：小さじ1~2)をぬり、①、②を並べ、ロティプレートSカバーをして、火力を[上火：強・下火：強]で8分焼く。
- ④塩または、お好みのドレッシング、ソースを添える。

置きかた



手前側



おすすめチーズソースのレシピ

材料 クリームチーズ：50g/牛乳：大さじ1/レモン(絞り汁)：小さじ2/レモン(皮のすりおろし)：適宜/塩：適宜/こしょう(粗びき)：適宜
作りかた クリームチーズ、牛乳をあたたためてなじませ、レモンの絞り汁とレモンの皮を合わせる。冷めてから塩、こしょうで味をととのえる。

チョコとグラノーラのクッキー

マニュアル 火力 上火：弱 下火：強 5分 余熱 1分

材料 12枚×2回分

バター(食塩不使用)	50g
砂糖	30g
卵	1/2個
薄力粉	100g
グラノーラ	70g
チョコ(板)	50g

作りかた

- ①ボウルに室温に戻したバター、砂糖を入れ、よくすり混ぜる。
 - ②卵を加えて、混ぜる。
 - ③薄力粉を加えて、混ぜる。
 - ④グラノーラと刻んだチョコを加えて、混ぜる。
 - ⑤ロティプレートS本体にアルミはくを敷き、④を24個に分け、高さ1cm程度に手で丸めた生地をロティプレートS本体に並べる。
 - ⑥火力を[上火：弱・下火：強]で5分焼く、消火後、そのまま余熱で1分置く。
- ※連続して2回目を焼く場合は、約10分待って、点火してください。温度が高い場合、焼き色が強くなります。
- ※アルミはくの敷きかたについては、5ページを参照してください。

置きかた



手前側





とんかつ

マニュアル

火力

上火：強
下火：弱

🕒 9分
余熱 1分

材料

豚肩ロース肉	2枚(1枚約100g)
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉	大さじ2
卵	1/2個
A パン粉(細目)	30g
A サラダ油	大さじ1

※事前にフライパンでパン粉のみを炒めて、色をつけておくと、焼き上がりムラなくきれいに仕上がります。

作りかた

- ①豚肉は筋切りして、塩、こしょうをしておく。
- ②Aを合わせておく。
- ③豚肉に薄力粉、卵、Aの順で衣をつけて、表面にサラダ油少々(分量外)をまぶし、ロティプレートS本体に並べて、ロティプレートSカバーをして、火力を[上火：強・下火：弱]で9分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



↓
手前側

エビのピカタ

マニュアル

火力

上火：弱
下火：強

🕒 8分

材料

エビ	10尾
塩	適量
こしょう	適量
卵	1個
粉チーズ	大さじ2
パセリ	適量
薄力粉	大さじ2

作りかた

- ①エビの殻をむき、背開きにして背わたを取り、塩、こしょうをしておく。
- ②卵を溶いて、粉チーズ、刻んだパセリを合わせる。
- ③①に薄力粉をまぶし、②をからめて、ロティプレートS本体に並べ、ロティプレートSカバーをして、火力を[上火：弱・下火：強]で8分焼く。

置きかた



↓
手前側



ハンバーグ

マニュアル

火力

上火：強
下火：弱

🕒 12分
余熱 1分

材料

玉ねぎ	1/2個
サラダ油	適量
合い挽き肉	300g
ナツメグ(粉末)	少々
塩	小さじ2/3
こしょう	適量
A 生パン粉	20g
A 牛乳	大さじ2
卵	1/2個

作りかた

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷ます。
- ②合い挽き肉に、①とAを加えて、粘りが出るまでよく練り混ぜる。4つに分けて、厚さ1.5cm程度の小判型にする。
- ③ロティプレートS本体に②を並べ、ロティプレートSカバーをして、火力を[上火：強・下火：弱]で12分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



↓
手前側

※中央に寄せて置く。



ささみの梅しそ焼き

マニュアル

火力

上火：強
下火：強

🕒 8分

材料

鶏ささみ	4本
梅干し	中3個
マヨネーズ	大さじ1
みりん	大さじ1
大葉	2枚

作りかた

- ①鶏ささみは筋を取って観音開きにし、包丁の背で軽くたたいてのばす。
- ②梅干しの種を取って包丁でたたき、マヨネーズとみりんで和え、大葉の千切りを合わせる。
- ③ロティプレートS本体にサラダ油(分量外：小さじ1~2)をぬり、①を並べ、②をのせ、ロティプレートSカバーをして、上火：強・下火：強で8分焼く。

置きかた



↓
手前側



※使う梅干しにより、マヨネーズとみりんの量を加減してください。



焼き鳥

マニュアル

火力

上火：強
下火：弱

🕒 11分
余熱 1分

材料

鶏もも肉 1枚(約15g×15切)
 長ねぎ 1本
 A しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ2

作りかた

- ①鶏もも肉は1口大(1切約15g)に切り、長ねぎは2cmの長さに切る。
- ②①をAに合わせたものに、約30分漬ける。
- ③竹串に、鶏もも肉3つ、長ねぎ2つずつを、それぞれ交互に刺す。
- ④ロティプレートS本体に③を並べ、ロティプレートSカバーをして、火力を[上火：強・下火：弱]で11分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



↓
手前側



焼きウィンナー

マニュアル

火力

上火：弱
下火：強

🕒 7分

材料

ウィンナー 12本

作りかた

- ①ロティプレートS本体にウィンナーをのせて、ロティプレートSカバーをして、火力を[上火：弱・下火：強]で7分焼く。

置きかた



↓
手前側



鶏の竜田揚げ

マニュアル

火力

上火：弱
下火：弱

🕒 13分
余熱 1分

材料

鶏もも肉 1枚半(約30g×12切) 片栗粉 適量
 A しょうゆ 大さじ1 サラダ油 大さじ1
 酒 大さじ1
 おろししょうが 小さじ1/2

作りかた

- ①鶏もも肉は、1切約30gに切る。
- ②①をAに合わせたものに、約10分漬ける。
- ③②の汁気を切り、片栗粉を全体にまぶし、サラダ油をからめてロティプレートS本体に並べて、ロティプレートSカバーをして、火力を[上火：弱・下火：弱]で13分焼き、消火後、そのまま余熱で1分置く。

置きかた



↓
手前側



焼き枝豆

マニュアル

火力

上火：弱
下火：弱

🕒 10分
余熱 2分

材料

枝豆 150g

作りかた

- ①水洗いして、キッチンペーパーなどで水分を取り、ロティプレートS本体に重ならないように並べて、火力を[上火：弱・下火：弱]で10分焼き、消火後、そのまま余熱で2分置く。お好みで塩をふる。

置きかた



↓
手前側



魚の調理時間のめやすと置きかた

食材	数量	火加減 上火/下火	調理時間のめやす	置きかた	
				《最小数量》	《最大数量》
あじ	1～3尾 (1尾 160g程度)	強/強	12～15分		
さんま	1～3尾 (1尾 150g程度)	強/強	9～12分		
鮭	2～4切 (1切 80g程度)	強/強	8～11分		
さば	2～4切 (1切 80g程度)	強/強	9～10分		
ぶりの照り焼き	2～4切 (1切 80g程度)	強/弱	9～11分		
さわらのみそ漬け	2～4切 (1切 80g程度)	強/弱	10～11分		
あじ開き	1～2枚 (1枚 100g程度)	強/弱	10～11分		
さんま開き	1～2枚 (1枚 100g程度)	強/弱	8～9分		
ししゃも	約10尾 (10尾で180g程度)	強/弱	約9分		

左記の調理時は、ロティプレートS本体に接する面の焼き色が強くなります。焼き色の強さが気になる場合は、シリコン樹脂加工のアルミはくを使用してください。

※焼きすぎには十分注意してください。

※火加減、調理時間は、あくまでもめやすです。数量やお好みに応じて、調節してください。

※ロティプレートS本体のみでも調理できますが、できあがり具合が異なる場合があります。お好みに応じて調節してください。

アルミはくを敷くときのご注意

・シリコン樹脂加工のアルミはくを使用してください。

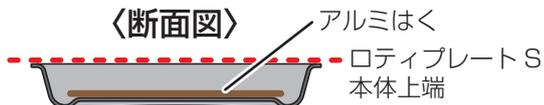
(アルミはくは魚とくっつきやすいので、シリコン樹脂加工されたものを使用してください。)

〈上から見た図〉



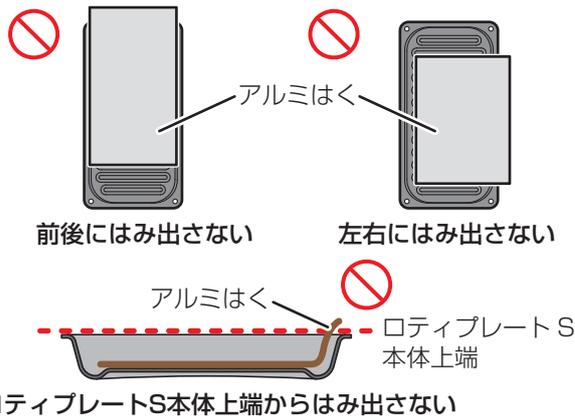
・ 印の部分にアルミはくを敷く。

〈断面図〉



・ アルミはくが、ロティプレートS本体上端からはみ出さないように敷く。

〈誤った敷きかた〉



ロティプレートSのお手入れ方法

お手入れの前に

- ・機器、ロティプレートSが冷めていることを確認!
- ・手袋をする!

- ・台所用中性洗剤を含ませたスポンジで、丸洗いしてください。洗剤や水分が残らないよう、乾いた布でしっかりふき取ってください。
- ※汚れたまま放置したり、使用したりすると、汚れが取れにくくなり、シミが残ったり、フッ素コートのはく離の原因になったり、脂汚れで発火することがあります。

ロティプレートSカバーは・・・

- ・それでも汚れが取れないときは、水を含ませたメラミンスポンジでこすり、汚れが取れたら、布などのやわらかいもので水ぶきし、水分が残らないように乾いた布でふき取ってください。ただし、メラミンスポンジを使用すると表面の塗装を傷める場合があります。
- ・金属製のたわしやブラシ、先が鋭利なもの、研磨剤や研磨剤が入った洗剤などを使用しないでください。
キズや色落ちの原因になります。
- ・水洗い後は、水気を切り、よく乾燥してください。
水気が残ったままロティプレートSを入れて点火すると、センサーが作動して消火する場合があります。
- ・食器洗い乾燥機は使用しないでください。
変質や変色、塗装のはがれなどの原因になります。

ロティプレートSの取り付けかたと取り外しかた

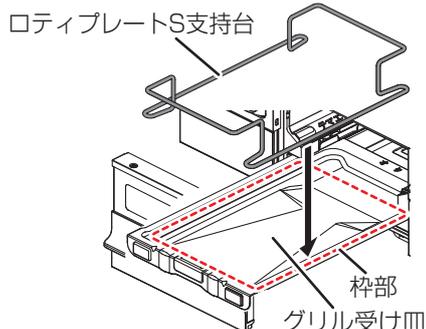
取り付けかた

グリル焼網およびグリル焼網支持台は取り外してください。

- ※ロティプレートSは、前後同じ形状です。
- ※イラストはわかりやすくするため、グリルとびらを透過させています。

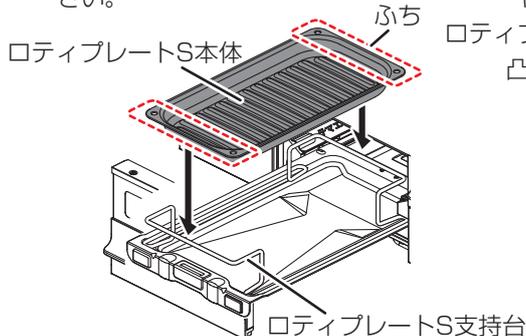
〈ロティプレートS支持台〉

- ・ロティプレートS支持台をグリル受け皿の枠部に合わせてのせてください。



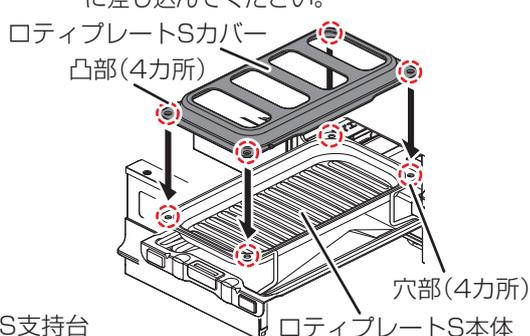
〈ロティプレートS本体〉

- ・ロティプレートS本体の前後のふちをロティプレートS支持台にのせてください。



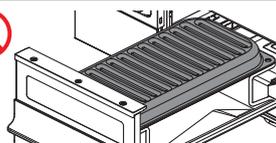
〈ロティプレートSカバー〉

- ・ロティプレートSカバーの凸部(4カ所)をロティプレートS本体の穴部(4カ所)に差し込んでください。

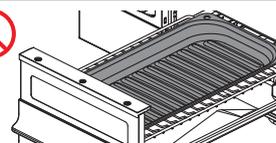


警告

- ・ロティプレートS本体は正しく取り付ける。誤った取り付けかたをすると、発火や早切れ、塗装のはがれ、上バーナーの目づまりの原因になります。



裏向きに取り付けない



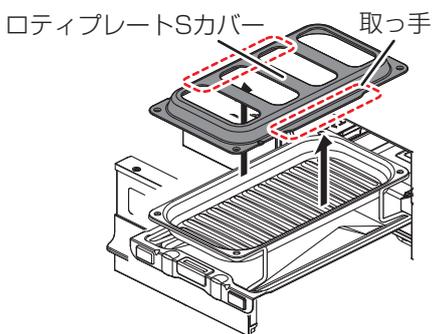
焼網の上に取り付けない

取り外しかた

調理後はロティプレートSカバーを取り外して調理物を取り出し、ロティプレートS本体は冷めしてから取り外してください。

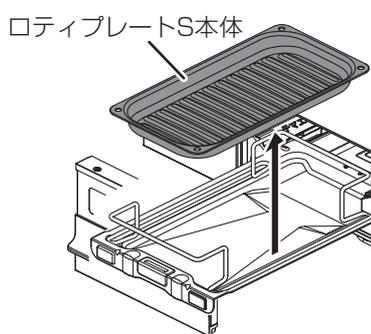
〈ロティプレートSカバー〉

- ・ロティプレートSカバーの左右の取っ手に手を添え、ゆっくり上に持ち上げて取り外してください。
- ※調理後取り外すときは、必ずミトンを使用してください。



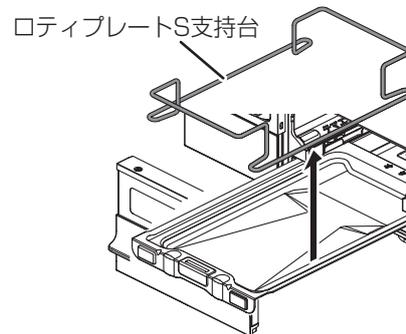
〈ロティプレートS本体〉

- ・ロティプレートS本体をゆっくり上に持ち上げて取り外してください。
- ※必ず冷めた状態で取り外してください。



〈ロティプレートS支持台〉

- ・ロティプレートS支持台をゆっくり上に持ち上げて取り外してください。
- ※必ず冷めた状態で取り外してください。



ロティプレートSの取扱方法

安全上のご注意

グリルの使用方法については、機器に付属の『取扱説明書』をよく読んでください。

※グリル受け皿には水を入れずに使用してください。

ロティプレートSをご使用になる場合は、必ずグリル焼網およびグリル焼網支持台は取り外してください。

⚠注意

- ・ロティプレートSで揚げもの調理をしない。
油が過熱され、発火のおそれがあります。
- ・調理時は焼きすぎに注意する。
火災の原因になります。
- ・続けて使用するとき、その都度ロティプレートSにたまった食品くずや脂などを取り除く。また使用後も必ずお手入れする。
たまった脂が燃えて火災のおそれや機器焼損の原因になります。
- ・調理中に食材をのせるときは、ロティプレートSが高温のため、ふれない。
- ・ロティプレートSは、グリル使用中および使用直後は高温になるため、冷めてから取り出す。また、グリルとびらを手にふれないように気をつける。
やけどの原因になります。
- ・ロティプレートS本体はグリル焼網にのせたり、グリル焼網支持台に取り付けて使用しない。
必ずロティプレートS支持台に取り付けて使用する。
破損の原因になります。
- ・グリル以外では使用しない。
破損の原因になります。
- ・調理終了後、高温状態のロティプレートSを水などに入れて急冷しない。
変形の原因になります。
- ・調理終了後などで、グリルとびらを開けるときは必ず一旦消火する。
グリル過熱防止センサーがはたらき、消火する場合があります。
- ・ロティプレートS用クッキングブック(本紙)に記載のレシピ以外で、冷凍や冷蔵の食材を調理する場合は、あらかじめ食材を常温に戻してから調理する。
調理時間がかかり、生焼けになったり、グリル過熱防止センサーがはたらき、自動的に消火することがあります。
- ・予熱調理はしない
塗装のはがれ、早切れの原因になります。

○使用前のお願い

- ・脂が少ない食材(とくに鮭、あじ、かれいなど)を焼くときは、ロティプレートS本体にサラダ油を塗ってください。
ひと手間かけることで、食材がロティプレートS本体にくっつきにくくなります。

①サラダ油を小さじ1~2杯(5cc~10cc)入れる。

②キッチンペーパーなどで薄くのばす。



○使用時のお願い

- ・大きな食材はロティプレートS本体からはみ出さないように切り、ロティプレートSカバーが浮かないようにして調理してください。

○使用時のご注意

- ・アルミはくを敷いて使用するとき、ロティプレートS本体に密着させ、はみ出さないようにしてください。
- ・火力が強すぎると早切れの原因になります。めやす表(5ページ)を参照し、適切な火力で調理してください。
- ・連続の使用などでグリル庫内が高温になると、安全のため消火します。
最初の調理完了から、3~5分以上(時間は機種により異なりますので、機器付属の取扱説明書をご確認ください)待ってから調理してください。
グリル過熱防止センサーがはたらいて消火した場合(タイマー表示部『02⇄_5』点滅表示)は、点火/消火ボタンを押して「消火の状態」に戻し、しばらく(3~5分(時間は機種により異なりますので、機器付属の取扱説明書をご確認ください))待ってから再度点火してください。
- ・ロティプレートSで脂分の多い食材を調理すると、ロティプレートSにたまった脂が高温になるため、煙が多く出る場合があります。煙が気になる場合は、グリル焼網での調理をおすすめします。