



ITEM 本体 & フタ

白菜の蒸し餃子

- 材料(1~2人分)
- 豚ひき肉 100g
 - 白菜 6枚
 - ニラ 20g
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/4
 - 塩 少々
 - ポン酢 適量

作り方

- ①白菜は葉と芯の部分に分け、葉はさっと茹で、芯はみじん切りにして塩もみ(分量外)し、水気を絞っておく。ニラは刻んでおく。
- ②ビニール袋等に豚ひき肉、白菜の芯、ニラ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③白菜の葉を広げBを包み、本体に並べてフタをし加熱する。(魚焼きグリルの場合中火で10分程度、オーブントースターの場合1000Wで15分程度)
- ④中まで火が通ったら、ぽん酢をかけて出来上がり。

魚焼きグリルの場合	中火 約10分 加熱	オーブントースターの場合	1000W 約15分 加熱
-----------	------------------	--------------	---------------------

*オーブントースターなら加熱時間をセットして、お任せクッキング!

取扱説明書

※ご使用前に取扱説明をよくお読みの上、正しく使用してください。
お読みになった後は必ず保管してください。
※ご使用前に必ず各部に異常がないか事前に確認してください。

⚠️注意 調理中は場所を離れないでください。火災の原因になります。

⚠️注意 ご使用の各機器の取扱説明書にそって正しく使用してください。

⚠️取扱上の注意

- 調理中や直後は本体が熱くなっています。必ず厚手のミトン等を用いてヤケドに注意してください。ヤケドの危険がありますので、特にお子様の手に触れないように注意してください。
- 加熱して熱くなっている本体を置く際には鍋敷き等を使用してください。
- 魚焼きグリルに入れて勢よく開閉しないでください。内容物がこぼれる原因になりますので、ゆっくりと開閉してください。
- 本体はコンロの中央部に載せて安定させて使用してください。
- 底面からはみ出さないように使用してください。
- 過度の空炊きをしないでください。空炊きは火災や本体の変形、セラミック加工の劣化、ヤケドの原因になります。
- 空炊きをした場合に、水等をかけて急冷しないでください。変形の原因になります。
- 緑まで水等を満たした状態で使用しないでください。
- 吹きこぼれ、煮こぼれしないように使用してください。ガスの火が消えたり、調理器の故障の原因になります。
- 熱伝導のよいアルミニウムを用いています。火力は中火以下で使用してください。
- 調理後は内容物を保存しないでください。セラミック加工の劣化やはがれの原因になりますので他の容器に移してください。
- 多量の酢、重曹等の酸性又はアルカリ性のもののご使用は避けてください。アルミニウムに腐食が生じる事があります。
- セラミック加工の表面で材料を刻まないでください。セラミック加工を傷付けます。
- 金属製の調理器具は角の丸い滑らかなものを使用してください。鋭利な器具で傷が付いた場合、その部分よりセラミック加工がはがれやすくなります。木や竹、プラスチック製のものもをご使用頂くと、いっそう長持ちします。
- 天ぷら、揚げ物料理には使用しないでください。油温が200度以上に達すると火災の危険があります。
- 高い所から落とす等、急激な衝撃を与えないでください。破損や変形の原因になります。
- ストーブの上では危険ですので使用しないでください。
- 電子レンジでは使用しないでください。電子レンジの故障や火災の原因になる事があります。
- IHクッキングヒーターには使用できません。
- 効率よく加熱して頂くために、本体の底に付いた水滴、異物や調理カス、汚れ等はきれいに拭き取ってください。

⚠️換気に注意

調理の際は、必ず窓を開けたり換気扇を回す等、換気を行ってください。
不完全燃焼による一酸化炭素中毒の原因になります。

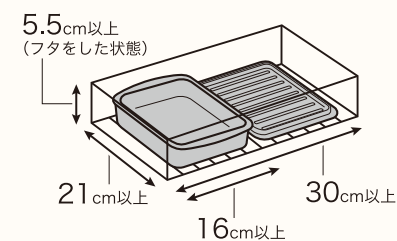
⚠️注意 温度センサー付ガスコンロでの注意!!

コンロの中央部に載せて温度センサーが確実に沈み込んだ事を確認してください。

⚠️注意 過度の空炊き厳禁!!

●過度の空炊きをしますと本体の変形、セラミック加工のはがれ等が発生する恐れがあります。
●強火で使用した場合、急激に温度上昇しますので、中火以下で使用してください。

対応グリル&オーブントースター庫内寸法



- 魚焼きグリル用レシピの調理時間は両面焼きグリルを使用した場合の時間です。片面焼きグリルの場合は、数分の予熱してから使うと効率がよいです。
- 魚焼きグリル・オーブントースターの焼き時間はあくまで目安です。機種・庫内のサイズによっても異なるのでこまめに焼き具合を確認してください。
- 具に火が通る前に焦げる場合は途中で一度混ぜ合わせ、再び加熱してください。

⚠️解冻でご使用の際の注意

- 不安定な状態や場所では使用しないでください。
- 食品の種類や温度によっては、解冻の効果を感じにくい場合があります。
- 本体又はフタに長時間、食品を放置しないでください。腐食発生の原因になります。

⚠️お手入れ方法

- ご使用前に
 - 製造上、内面は細かい汚れが付着している事があります。最初に使用する時は食器用洗剤を付けて、スポンジ等で十分に洗い、すすいでください。
- ご使用後は
 - ご使用後は食器用洗剤を付けて、スポンジ等で十分に洗い、水気を拭き取り乾燥させてください。お手入れが不十分ですと白い汚れが付着してきますが、水道水中の微量成分が残留したものです。人体に入っても問題ありません。
 - スチールたわし、磨き粉等を使用しないでください。
 - 焦げ付き等を落とす場合は、金属製の固いものを使用しないでください。お湯に浸して焦げ付きを柔らかくしてから取り除いてください。メラミンスポンジに水を十分に含ませ、丁寧に磨いて頂くと効果的です。
 - 塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所での保管は腐食発生の原因になります。
 - 鉄等の異種金属に製品を接触したまま放置しないでください。腐食発生の原因になります。
 - お手入れが不十分だったり、内容物を入れたままにしておきますと、セラミック加工がはがれたり、ぶつぶつ状になる場合があります。又、こびりつきやすくなります。セラミック加工は、食品衛生法に適合したものを使用していますので、人体に入っても問題ありません。

※ご使用ごとに薄く油を引いて調理しますと、セラミック加工が長持ちします。
※製品改良のため、仕様の一部を予告なく変更する事があります。

表面加工/セラミック塗膜加工 材料の種類/アルミニウム合金 (底の厚さ3.5mm)
寸法/14x17cm

MADE IN CHINA

MY GRILL

マイグリル

角型グリルパン
14×17cm

ジンジャー
イエロー
ソルト
ブルー

〜魚焼きグリルに収まる3wayレシピ & 取扱説明書〜



ITEM フタのみ

揚げない唐揚げ

材料(1~2人分)

- 鶏もも肉 1枚
- 小麦粉 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- すりおろししょうが 小さじ1/4
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。
- ②ビニール袋等に全ての材料を入れよくもみ込み、冷蔵庫で20分以上おく。(魚焼きグリルの場合中火、オーブントースターの場合1000W)
- ③1分程度予熱しておく。(魚焼きグリルの場合中火で11分程度、オーブントースターの場合1000Wで16分程度)
- ④フタに皮面を下にして重ならないように並べて加熱する。(魚焼きグリルの場合中火で11分程度、オーブントースターの場合1000Wで16分程度)
- ⑤中まで火が通ったら出来上がり。

魚焼きグリルの場合	中火 約1分 予熱	中火 約11分 加熱	オーブントースターの場合	1000W 約1分 予熱	1000W 約16分 加熱
-----------	-----------------	------------------	--------------	--------------------	---------------------

*オーブントースターなら加熱時間をセットして、お任せクッキング!



ITEM 本体のみ

スパニッシュオムレツ

材料(1~2人分)

- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- にんにく 1/2片
- パセリ 適量
- ウィンナー 4本
- 卵 2個
- 塩・こしょう 少々
- オリーブオイル 適量

作り方

- ①じゃがいもは千切りにし、玉ねぎは薄切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。ウィンナーは1cm幅程度の小口切りにする。
- ②ボールに卵を入れて溶き、①、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③本体にオリーブオイルを引き②を流し入れ加熱する。(魚焼きグリルの場合中火で15分程度、オーブントースターの場合1000Wで18分程度)
- ④火を止めてそのまま庫内に2分程度おいたら出来上がり。

魚焼きグリルの場合	中火 約15分 加熱	弱火 約2分 余熱	オーブントースターの場合	1000W 約18分 加熱	OFF 約2分 余熱
-----------	------------------	-----------------	--------------	---------------------	------------------

*オーブントースターなら加熱時間をセットして、お任せクッキング!



ITEM 本体 & フタ

アップルクランブル

材料(1~2人分)

- りんご 1個
- バター 20g
- 薄力粉 40g
- 砂糖 20g
- シナモン 少々
- 砂糖 少々

作り方

- ①りんごは皮をむいて1cm幅程度のいちょう切りにする。バターは1cm角程度に切る。
- ②ビニール袋等にAを入れて混ぜ合わせ、さらにバターを加えて指の腹でバターのかたまりを潰すようにAと混ぜ合わせる。
- ③バターとAが馴染んできたら、生地を擦り合わせるようにしてそぼろ状にする。
- ④そぼろ状になったら、ビニール袋のまま冷蔵庫で5分程度おく。
- ⑤本体にりんごとBを入れて混ぜ合わせ、上に④をかけて表面を軽く押さえてなす。
- ⑥フタをし加熱する。(魚焼きグリルの場合中火で5分程度、オーブントースターの場合1000Wで5分程度)
- ⑦さらにフタを外して加熱する。(魚焼きグリルの場合中火で5分程度、オーブントースターの場合1000Wで10分程度)
- ⑧焦げ目がついたら出来上がり。

魚焼きグリルの場合	フタあり中火 加熱約5分	フタなし中火 加熱約5分	オーブントースターの場合	フタあり1000W 加熱約5分	フタなし1000W 加熱約10分
-----------	-----------------	-----------------	--------------	--------------------	---------------------

*市販のアイスクリームを添えて、ミントをのせてもおいしい!



ITEM 本体 & フタ

牛ステーキ(フタ使用)

材料(1人分)

- 牛ステーキ肉 1枚
(厚さ2cm程度のもの)
- にんにく 1/2片
- 牛脂 適量
- 塩・こしょう 少々
- クレソン 適量

作り方

- ①牛ステーキ肉は常温に20分程度おき、焼く直前に塩、こしょうを振る。にんにくは薄くスライスする。
- ②フタをガスコンロにかけて中火で温める。牛脂を入れてまんべんなくのばし、にんにくを加えて焼き色が出てきたら取り出す。牛ステーキ肉を入れて、片面1~2分程度ずつ表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③魚焼きグリルに入れて中火で4~5分程度加熱し、お好みの焼き加減に仕上げます。
- ④焼きあがったら、にんにく、クレソンを添えて出来上がり。

野菜グリル(本体使用)

材料(1~2人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- かぼちゃ 50g
- 赤パプリカ 1/4個
- ズッキーニ 1/4個
- ヤングコーン 2本
- オリーブオイル 適量
- 塩 少々
- ブラックペッパー 少々

作り方

- ①玉ねぎ、かぼちゃ、赤パプリカは小さめの乱切りにする。ズッキーニは3~4cm程度の短冊切りにする。ヤングコーンは斜め半分に切る。
- ②本体に薄くオリーブオイルを引き、①を並べる。さらにオリーブオイルを回しかけ、塩を振る。
- ③魚焼きグリルに入れて弱火で8~10分程度加熱し、さらに中火で4~5分程度加熱する。
- ④焼きあがったら、ブラックペッパーを振りかけて出来上がり。

*ステーキはお好みで串刺しのタレをつけてもおすすり!

※レシピは魚焼きグリル用のみ

実は魚焼きグリルは揚げ物などの温めも得意です!!

冷くなったコロッケもたいやきもグリルパンにのせて魚焼きグリルへGO!ベタッとならずにサクッと熱々になります。

🔥温め目安(火力:弱めの中火) ※料理の大きさによって多少時間が前後します。

料理	温め時間	料理	温め時間
たいやき	予熱あり 約4~4分半	コロッケ	予熱あり 約3~4分
たこやき	予熱あり 約3~4分	唐揚げ	予熱あり 約3~3分半
春巻き	予熱あり 約3~3分半	かき揚げ	予熱あり 約3~4分
餃子	予熱あり [大判]約4~4分半 [小判]約3~3分半	海老天	予熱あり 約2~2分半
トンカツ	予熱あり 約4~5分	カレーパン	予熱あり 約3~4分

※表面が焦げるようならフタをかぶせる

和平方株式会社
〒959-1292 新潟県高市物流センター2丁目16番地
0256-66-8511 (アフターサービス係)
https://www.wahl.co.jp

受付時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00 (土日・祝日は除く)