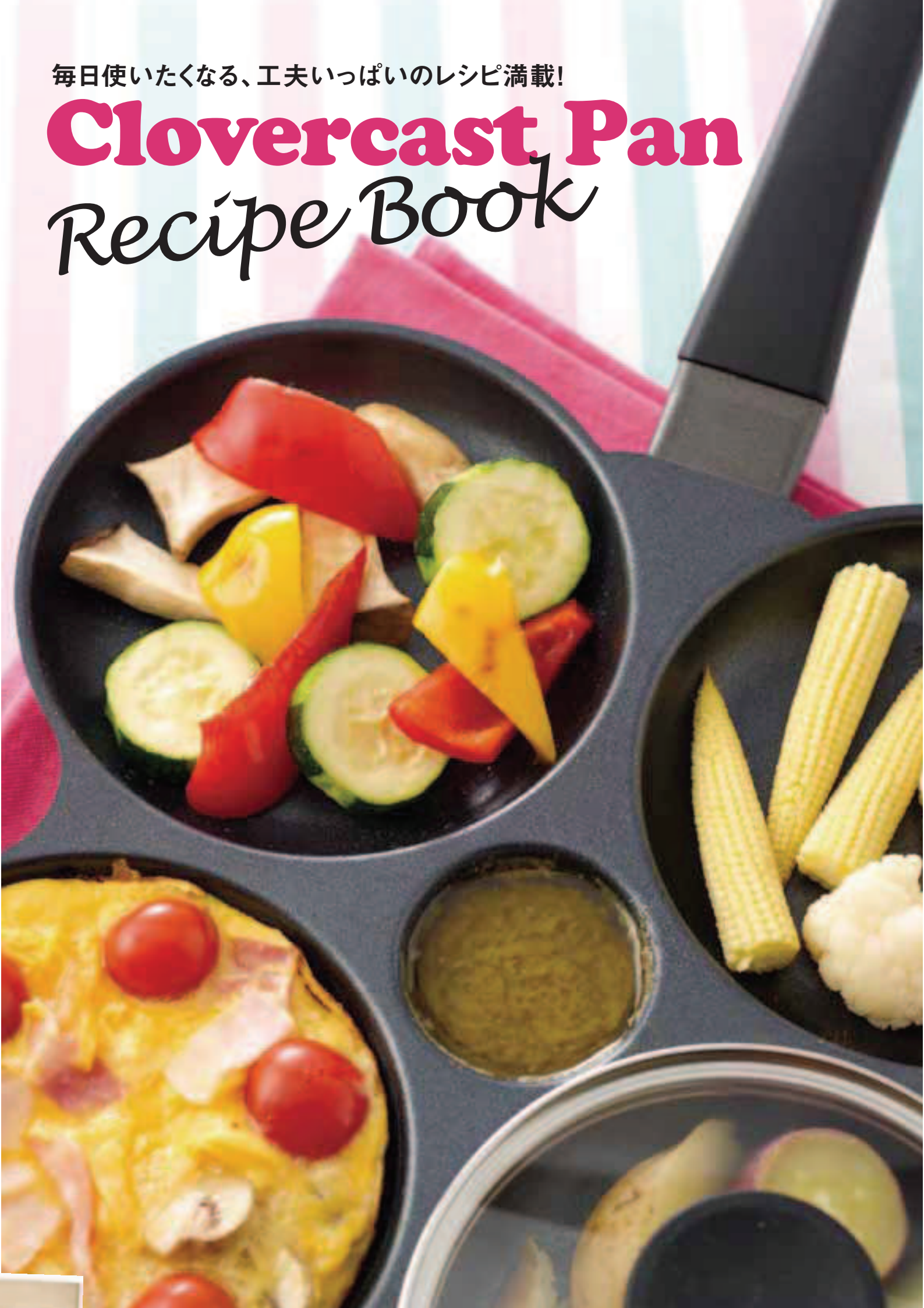


毎日使いたくなる、工夫いっぱいのレシピ満載!

Clovercast Pan

Recipe Book



Clovercast Panを

使いこなす3つのテク!

1 材料・調味料は 全て用意してから 加熱をスタート



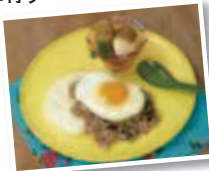
4種をまとめて加熱できる分、いったん焼き始めると調理作業が慌たなくなります。あらかじめ必要な食材や調味料を用意しておけば、手間取らずさらにスピーディ。

2 まずは強火で一気に 加熱し、弱火におとして 全体をじっくり予熱



熱むらができないように、しっかり予熱をしてから調理するのがコツ。まずは強火で1分くらい加熱をし、さらに弱火におとしてから全体をじっくりと温めるようにしましょう。

Clovercast Panの4つに分かれた焼き面は、一度に複数の調理が可能です。そんな同時調理をより効率的に行う3つのポイントを紹介。
加熱前のちょっとした手間で、でき上がりに差が出てきます。



3 でき上がりが 同時になるように 食材は時間差投入が◎



加熱時間のちがう具材を調理するときは、でき上がりの時間を逆算して投入していき、同時に焼き上がるように工夫して。



それぞれの具材が一緒にでき上がれば、途中で取り出したりする手間がはぶけます。またできたて熱々がすぐに食べられるのも嬉しい!

たくさん重ねて
作るのが楽しい♪

ホットケーキタワー

材料(4枚分)

卵……………1個
A牛乳……………90ml
はちみつ……………大さじ1
ホットケーキミックス…1袋(150g)
サラダ油……………少々
バター、メープルシロップ…各適量

作り方

1ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。ラップをかけ冷蔵庫で30分ほど生地を寝かせておく。

2Clovercast Panを強火で1分加熱し、弱火にして全体をじっくり予熱する。油をキッチンペーパーなどに含ませ、4ヶ所の焼き面にごく薄くぬる。

32に1の生地を1/4ずつ流し入れ、ぶつぶつと表面に穴があいて乾燥してきたら裏返してさらに1分ほど焼く。

4焼き上がったホットケーキを重ねて盛りつけ、バターをのせてメープルシロップをかける。



ふちの丸みを生かして
焼き上げた、
コロンとかわいいうフォルム

2色の生地で
キュートにデコ

材料(4~5枚分)

ホットケーキミックス
.....1袋(150g)
卵.....1個
A 豆乳.....120ml
ココア粉.....小さじ2
サラダ油.....適量



スマイルパンケーキ

作り方

1 ボウルにホットケーキミックスを入れ、**A**を加えて粉のダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。ラップをかけて冷蔵庫で30分ほど生地をねかせておく。

2 小さなボウルにココア粉を入れ、少量のお湯(材料外)を加えてよく溶かす。1の生地を小さじ4~5加え混ぜて絞りだし袋に入れる。

3 Clovercast Pan を強火で1分加熱し、弱火にして全体をじっくり予熱する。油を

キッチンペーパーなどに含ませ、4ヶ所の焼き面と中央それぞれごく薄くぬる。

4 ①に2のチョコレート生地で絵や文字を描く。生地が乾いてきたら、②に1のプレーン生地を重ねて流し入れる。※ココア生地が乾く前にプレーン生地を重ねるとにじみやすいので注意。

5 ぶつぶつと表面に穴があいて乾燥してきたら裏返してさらに1分ほど焼く。

カラメリゼした
アップルが
ほろ苦い大人の味



スパイスの
香りにやみつき

アップル&スパイス ホットケーキ

材料(3枚分)

卵.....1個
砂糖.....大さじ3
牛乳.....90ml
A シナモン、ナツメグ.....各小さじ¼
おろししょうが.....小さじ½
ホットケーキミックス.....1袋(150g)
りんご.....小1個
アーモンド.....10粒
B 砂糖.....大さじ3
バター.....30g
ホイップクリーム、スライスりんご.....各適量

作り方

1 ボウルに卵を割り入れ、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。さらにホットケーキミックスも加え入れ、サッと混ぜたらラップをかけて冷蔵庫で30分ほど生地を寝かせておく。りんごは1cmの角切りにする。

2 Clovercast Pan を強火で1分加熱し、中火にして予熱する。①に1のりんごと**B**を½ずつ入れて軽くかき混ぜる。②にアーモンドを入れて乾煎りし、取り出して粗みじんに刻む。

3 10分くらい加熱してりんごに火が

通ったら、刻んだアーモンドを3等分に分けて加え、③に1の生地をふちよりやや少なめに流し入れる。

4 ③の生地に火が通ったら裏返して軽く焼き、皿に取り出して泡立てた生クリームやスライスりんごをそえる。



牛乳のかわりに
豆乳を混ぜて
ヘルシーな生地に



生地が乾ききらないうちに重ねていくのがコツ！

おうちでも簡単に作れちゃう

抹茶のバウムクーヘン

材料(1個分)

卵	1個
溶かしバター	20g
A 砂糖	大さじ4
牛乳	120ml
リキュール	少々
抹茶(粉末)	小さじ2
ホットケーキミックス	1袋(150g)

作り方

- 1 ボウルにAと少量のお湯(材料外)でいた抹茶を入れてよく混ぜ合わせる。さらにホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で30分ほど生地を寝かせておく。
- 2 Clovercast Panを強火で1分加熱し、弱火にして全体をじっくり予熱する。油をキッチンペーパーなどに含ませ、4ヶ所の焼き面にごく薄くぬる。
- 3 ①に大さじ1くらいの生地を流し入れ、スプーンの背で薄くのばす。表面がぶつぶつとして焼き色がついたら、②にも同様に生地を流し入れて①の生地を上重ねる。③④へも生地を流し込んでいき、順に焼き重ねていく。
- 4 最後に裏返してふたを重石がわりにのせ、全体に火をとおす。(ふたは浮かせた状態でかぶせる)もう一度ひっくり返して取り出し、粗熱がとれたら中心を丸型でくり抜く。



表面が乾いてしまうと、上に重ねても生地がくっつきません。その場合は少量の生地をのりがわりにぬってから重ねると接着できます。



それぞれアレンジを変えてcook!

4種のたまご焼き

オープンオムレツ

材料(1人分)

卵1個 A(牛乳大さじ1 塩、こしょう各少々) バター少々 ミニトマト3個 ソーセージ1本 黒こしょう少々

作り方

ボウルに卵を割り入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。中火に熱したClovercast Panにバターを入れ、半分に切ったミニトマトと輪切りにしたソーセージを軽くいためる。卵液を流し入れて軽くかき混ぜながら焼く。お好みで黒こしょうを振る。

ベーコンエッグ

材料(1人分)

卵1個 ベーコン1枚 サラダ油適量

作り方

中火に熱したClovercast Panに半分に切ったベーコンを入れ、上に卵を割り入れる。ベーコンがこんがりするまで焼く。

家族の好みに合わせてメニューをセレクト

スチームハムエッグ

材料(1人分)

卵1個 ハム1枚 水少々 サラダ油適量

作り方

中火に熱したClovercast Panにサラダ油を薄くひき、ハムを入れて上に卵を割り入れる。1分ほど焼いてから水を加えてふたをかぶせ、蒸し焼きにする。

すごもり

材料(1人分)

キャベツ中1/2枚 にんじん(薄切り)2枚 卵1個 水大さじ1 黒こしょう少々

作り方

せん切りにしたキャベツとにんじんをClovercast Panに入れ、中央をくぼませて卵を割り入れる。水を回しかけてふたをし、中火にかけて蒸し焼きにする。



朝ごはんにも
ぴったり

イングリッシュマフィンサンド

材料(1人分)

イングリッシュマフィン.....1個
サラダ油.....少々
卵.....1個
塩、こしょう.....各少々
アボカド.....1/6個
ベーコン.....1枚
トマト(1cm幅のスライス).....1枚
レタス.....適量

作り方

1 ベーコンを半分に切り、アボカドをスライスしておく。
2 Clovercast Panを強火で1分加熱し、弱めの中火にして全体をじっくり予熱する。半分に割ったマフィンを**①**に入れ、**②**にサラダ油を薄くひいて卵を割り入れる。
3 **①**のマフィンを裏返して両面焼き、**③**にもサラダ油を薄くひいて半分に切ったベーコンとアボカドを軽くいためる。目玉焼きには仕上げに塩こしょうを振る。
4 取り出したマフィンにレタス、ベーコン、アボカド、目玉焼きをのせ、お好みでケチャップをかけてはさむ。



短時間でパッと
準備したいときにおすすめ



おしゃれな
Café風を演出

モーニングプレート

材料(1人分)

卵.....1個
牛乳.....50ml
バゲット(2cm幅、3cm幅の輪切り).....各2枚
バター.....10g
アスパラガス.....2本
水.....大さじ1
オレンジ.....1/2個
メープルシロップ.....適量
スライスチーズ.....1枚
ハム.....1枚
塩、こしょう.....各少々
ミント.....適量

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐして牛乳を加え混ぜ、バゲットを入れて卵液をよくしみ込ませておく。3cm幅のバゲットは半分に切ってから入れるとしみ込みやすい。オレンジは1cmの角切りにし、アスパラは半分に切る。
2 Clovercast Panを強火で1分加熱し、中火にして全体をじっくり予熱する。**①****②**にバターを少しずつ入れ、**①**で3cm幅のバゲット、**②**で2cm幅のバゲットを焼く。
3 **③**にアスパラを入れて水を加え、**④**にはオレンジとメープルシロップを入れてそれぞれにふたをかぶせ、蒸し焼きにする。
4 **②**の焼き上がったバゲットに塩、こしょうを振り、半分に切ったチーズとハムをのせる。**①**のバゲットは**④**に移してオレンジとからめる。それぞれプレート皿に盛りつけてアスパラをそえ、お好みでミントを飾る。



味がえバリエも同時調理OK
蒸し野菜もそえてプレートサーブ

コーン入りケチャップライス

材料(1人分)

ごはん90g 玉ねぎ(みじん切り)少々
コーン(缶)大さじ1 ケチャップ小さじ
2 サラダ油適量 塩、こしょう各少々

作り方

中火に熱したClovercast Panに薄くサ
ラダ油をひき、玉ねぎ、コーンをいため
る。温かいごはんを加え混ぜ、ケチャッ
プと塩、こしょうで味をつける。

鶏肉&ブロッコリーの 塩焼き

材料(1人分)

鶏もも肉80g ブロッコリー
3〜4房 塩少々 サラダ油
適量

作り方

中火に熱した Clovercast
Panに薄くサラダ油をひき、
皮を下にして鶏肉を焼く。し
っかり焼き色がついたら裏返
して隣りにブロッコリーを入
れ、ふたをして6〜7分蒸し
焼きにする。仕上げに軽く塩
を振る。

4つのおかずが
一緒にでき上がり

オムライス ベんとう

たこ&かにウィンナー

材料(1人分)

ソーセージ1本 黒ごま2粒
サラダ油適量

作り方

ソーセージを縦に切り、たこか
にに切り込みを入れる。中火に熱
したClovercast Panにサラダ油
を薄くひき、ソーセージをいため
る。切り込みが開いてきたら取り
出して、黒ごまで目をつける。

すべてが同時に
完成するので、
あとは詰めるだけ

オムレツ

材料(1人分)

卵1/2個 牛乳大さじ1/2 塩、こし
ょう各少々 バター適量

作り方

溶いた卵に牛乳と塩、こしょうを
加え混ぜる。中火に熱した
Clovercast Panでバターをとか
し、卵液を流し入れる。ふちを利
用して半月のオムレツを焼く。

焼き野菜&きのこ

材料(1人分)

エリンギ……………中1本
スナップえんどう……………4個
パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………適量

作り方

1 エリンギとパプリカは大きめ
に切っておく。Clovercast
Panを中火に熱し、④に薄く
サラダ油をひいて、エリンギ、
パプリカ、スナップえんどうを
並べる。

2 1にふたをかぶせ火がとおる
まで蒸し焼きにする。仕上げに
塩、こしょうを振る。

カラフルなそばろが
あっという間

三色そばろ丼 3井べんとう

三色そばろ丼

材料(作りやすい分量)

	鶏ひき肉……………100g
A	みそ……………小さじ2
	はちみつ……………小さじ1
B	卵……………1個
	塩、はちみつ……………各少々
	塩鮭……………1/2切れ
	ごはん……………1ゼン
	青じそ……………2枚

作り方

1 AとBは別々に混ぜ合わせておく。
①にA、②にB、③に鮭を入れ
て中火にかけ、それぞれ混ぜなが
らそばろ状にいためる。

2 ごはんに刻んだ青じそを加え混
ぜ、べんとう箱(toneランチボッ
クス/別売)に詰めて1のそばろ
を3等分にのせる。

小さく分かれた焼き面は
少量調理も大得意！

1 2
3 4



か'ハオゴ'はん フォレート

材料(1人分)

ごはん……………1ぜん
バナナ(一口大)……………1/2本分
A 黒砂糖……………大さじ1/2
水……………大さじ1
卵……………1個
とうがらし……………1/4本
にんにく……………1/2かけ
豚ひき肉……………100g
オイスターソース……………大さじ1/2
B しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………少々
バジル……………1~2枝
サラダ油……………適量
アイスクリーム、ミント……………適量

作り方

1 ①にAを入れてふたをかぶせ、中火にかける。②③④にサラダ油を薄くひき、②にごはんを平たく詰めて焼く。
2 ③に卵を割り入れて目玉焼きを作る。④でとうがらしとにんにくを香りが出るまでいため、ひき肉を加えてざっとほぐしたらバジルとBも加えていため合わせる。
3 お皿にごはんを取り出し、ひき肉いためと目玉焼きをのせる。アイスクリームを小さい器に盛り、①のバナナをのせてミントを飾る。

ひとりランチに
おすすめの
エスニックごはん

とろろり目玉焼きと
一緒に混ぜながら
召し上がれ

1 2
3 4

モダン焼

材料

(モダン焼き4枚、ねぎ焼き2枚分)
小麦粉……………150g
A やまいも(すりおろし)……………20g
だし……………200ml
卵……………2個
キャベツ……………150g
豚肉……………80g
焼きそば
B ……1玉(1/4玉ずつ焼くとよい)
水……………大さじ1
ソース……………少々
サラダ油……………適量

作り方

1 Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。卵を割り入れてサッと混ぜたらねぎ焼き用の生地1/4を取り分けておく。
2 キャベツをみじん切りにし、1の生地に加え混ぜる。豚肉は3~4cm幅に切る。
3 Clovercast Panを中火に熱して4か所の焼き面に油をひき、①②にBを入れて1分ほど蒸し焼きにする。めんをほぐ

してソースを加え、薄く味をつける。
4 ③④に生地を流し入れ、上に①②の焼きそばをのせてさらに生地を重ねる。その上に豚肉をのせ、ふちが固まってきたら裏返してじっくりと焼き上げる。
5 お好みでマヨネーズや中濃ソース、削り節(各材料外)をかける

4枚が1度に
焼き上がり!

モダン焼き &
ねぎ焼き

ねぎ焼き

材料(2枚分)

青ネギ……………1/2束
牛切り落とし肉……………50g
こんにゃく……………50g
生地……………モダン焼き参照
サラダ油……………適量

作り方

1 ねぎを小口切りにして生地に加え混ぜる。牛肉は細かく刻み、こんにゃくも薄く切っておく。
2 中火に熱したClovercast Panにサラダ油をひき、1の生地を流し入れる。牛肉とこんにゃくをのせ、ふちが固まってきたら裏返してじっくりと焼き上げる。同様に残りの生地も焼く。
3 お好みでしょうゆ(材料外)をかける。

次の焼き上がりを
待つ必要がないから
みんなで一緒に熱々を

1 3
2 4

具&タレ

材料(皮15枚分)

豚しゃぶしゃぶ肉	80g
えび	4尾
酒	少々
きゅうり	1/2本
万能ねぎ	2〜3本
豆板醤、砂糖	各小さじ1/2
酢	大さじ1
水	大さじ2
かたくり粉	小さじ1
甜麺醤、水	各大さじ1
ピーナッツバター、砂糖	各大さじ1/2

作り方

1A、Bは別々に混ぜ合せておく。
Clovercast Panを強火で1分加熱し、弱火にして全体をじっくり予熱する。②の%程度に水を入れ、③にはえびを入れる。
②③に酒を少々加え、④はふたをかぶせて蒸し焼きにする。⑤に豚肉を1枚ずつ入れて火が通るまでゆでる。
③④にAを入れてとろみをつけ、⑤にBを入れてつやが出てきたらそれぞれ取り出す。

お好きな具とタレを
もちもちの皮に巻いてパクリ

ワイワイおしゃべり
にも華が咲きそう!

アジア風生春巻き



春巻きの皮

材料(約15枚分)

小麦粉	1/2カップ
A 水	120ml
塩	少々
ごま油	適量

作り方

1Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。中火に熱したClovercast Panにごま油を薄くぬり、①に生地を流し入れる。
2Clovercast Panを傾けて生地を均等に薄くのばし、表面が乾いてきたら裏返して軽く焼く。同様に生地がなくなるまで焼く。



大勢の集まる
パーティー
メニューに

彩り野菜&きのこの バーニャカウタ

材料(1人分)

アンチョビペースト	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
A 生クリーム	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
お好みの野菜	各適量
●蒸し野菜	
さつまいも(1cmの輪切り)、じゃがいも(くし形切り)カリフラワー(一口大)、ヤングコーン	
●焼き野菜	
ズッキーニ(1cm弱の輪切り)、エリンギ(縦半分)、パプリカ(乱切り)	

作り方

1 Clovercast Panを強火で1分加熱し、弱めの中火にして全体をじっくり予熱する。①に蒸し野菜の根菜と水大さじ2(材料外)、②にその他の蒸し野菜と水大さじ1(材料外)を入れてふたをする。
2③④にオリーブ油(材料外)を薄くひき、焼き野菜を並べていためる。⑤にAを入れてソースを温める。
3野菜に火が通ったら、ソースをつけて食べる。



お手軽イタリア料理を
パーティーアレンジ
アンチョビ入りのソースをつけて

Clovercast Pan

クローバーキャスト パン



重量 本体 770g ふた(1個) 198g

<カラーバリエーション>

ピンク



グリーン



オレンジ



<材質>

本体	アルミダイキャスト(調理部)	ガラス ふた	強化ガラス
	フェノール樹脂(取っ手)		SUS304(リング)
	ステンレス鋼(ボルト)		フェノール樹脂、シリコンゴム(取っ手)

※詳しい仕様や使い方はパッケージ裏面の取扱説明書をご参照ください。

株式会社NYプランニング
東京都千代田区神田
佐久間町2-13
<http://www.ny-p.jp/>