

LITHON

7DAYS サンドメーカー
～new days～

アレンジレシピブック



RECIPE レシピ

- P.4 スпамとチーズのホットサンド
- P.5 アボカドとコンビーフのミックスホットサンド
- P.6 焼きおにぎり
- P.7 焼きおにぎり茶漬け
- P.8 プチケーキサレ
- P.9 ベリーソースのワッフル
- P.10 フルーツパンケーキ
- P.11 プレーン&チョコ 焼きドーナツ

食材を焼く前に予熱をしてください

本体のフタを閉じて、電源プラグをコンセントにしっかりと差込んでください。
ランプ(緑)(赤)が点灯し予熱を開始します。
本体を閉じた状態のまま、プレートが熱くなるまでしばらくお待ちください。
ランプ(緑)が消灯すれば、予熱が完了し使用可能です。





スパムとチーズのホットサンド



材料 (1~2人分)

- 食パン (6枚切り) … 2枚
- スпам … 1枚
- スライスチェダーチーズ … 1枚
- アボカド … 1/2個
- からしマヨネーズ … 適量

作り方

- ① 食パンの片面にからしマヨネーズを塗っておく。
- ② 温めたプレートに食パンを乗せ、スパム、チェダーチーズ、スライスしたアボカドを重ねて食パンで挟む。
- ③ 2分30秒ほど加熱したらフタを開けて取り出し、中央でカットしたらできあがり。



アボカドとコンビーフのミックส์ホットサンド



材料 (1~2人分)

- 食パン (8枚切り) … 2枚
- ハム … 1枚
- ゆで卵 (Sサイズ) … 1個
- コンビーフ … 20g
- アボカド … 1/2個
- マヨネーズ (お好みで) … 小さじ1

作り方

- ① ハムを1/4、ゆで卵を1/2、アボカドを1cmの厚みに切る。コンビーフは10gずつ俵型にまとめる。
- ② プレートの上面に食パンを1枚乗せる。
- ③ ①の材料を、アボカド+コンビーフ、ハム+ゆで卵の組み合わせで、プレートの模様に合わせて重ねて乗せる。お好みでハムの上にマヨネーズを小さじ1/2ずつ乗せる。
- ④ ③の上に食パンを乗せてフタを閉める。
- ⑤ 5分加熱したらフタを開けて取り出し、器に盛りつけてできあがり。





焼きおにぎり

材料（大2個・小2個分）

- ・ 温かいご飯 … 240g
- ☆ 濃口醤油 … 中さじ1
- ☆ みりん … 中さじ1
- ☆ おかか … 30g
- ・ 白ゴマ … 小さじ1
- ・ 醤油 … 小さじ1

作り方

- ① 温かいご飯に☆を加えよく混ぜる。
- ② ①を100g×2個、20g×2個に分け大小のおにぎりを握り白ゴマをまぶす。
- ③ 温めたプレートの型に②を配置してフタをし、4分ほど加熱する。
- ④ フタを開け、焦げ目がついたら両面に醤油を塗り、もう1度フタをし、更に2分ほど加熱する。
- ⑤ フタを開け、両面に醤油を塗ってできあがり。



焼きおにぎり茶漬け

材料（2人分）

- ・ 焼きおにぎり … 大小各2個
- ・ 梅干し … 2個
- ・ 三つ葉 … 適量
- ・ 熱いお湯 … 適量

焼きおにぎりを
さらにアレンジ!
夜食にもぴったり♪

作り方

- ① 2つの深い器に焼きおにぎりを入れ、梅干し、三つ葉を添える。
- ② 熱いお湯を注いだら、できあがり。





プチケーキサレ

材料 (48個分)

- ※ホットケーキミックス … 150g
- ※卵 … 1個
- ※牛乳 … 100cc
- ☆ベーコン … 30g
- ☆赤パプリカ … 30g
- ☆茹でたほうれん草 … 30g
- ☆プロセスチーズ … 40g
- オリーブオイル … 適量

市販の絞り袋を使用すると
素早くきれいに生地を
流し込めます



作り方

- ① ※を全て混ぜて生地を作る。
- ② ☆をそれぞれ 5mm 角にカットする。
- ③ 温めたプレートにオリーブオイルを塗り、②をバランス良く入れる。
- ④ ③に①を流し入れる。
- ⑤ フタをして3分30秒ほど加熱したらフタを開けて取り出し、器に盛りつけてできあがり。



ベリーソースのワッフル

材料 (3枚分)

- ※ホットケーキミックス … 150g
- ※卵 … 1個
- ※水 … 100cc
- ラズベリーソース … 適量
- バナナ … 1本
- ホイップクリーム … 適量
- ミントの葉 … 適量
- アーモンドスライス … 適量
- バニラアイス … 適量

作り方

- ① ※を全て混ぜて生地を作り、1/3の量を温めたプレートに流し入れフタをして2分30秒ほど加熱し取り出す。残りの生地も同様に焼く。
- ② ①を4等分にカットし、ラズベリーソースを敷いたお皿に盛りつける。
- ③ バナナを食べやすい大きさにカットして②に乗せる。
- ④ ③にバニラアイス、ホイップクリーム、ミントを添え、アーモンドスライスを散らしてできあがり。





フルーツパンケーキ

材料 (3枚分)

- ※ホットケーキミックス … 150g
- ※卵 … 1個
- ※牛乳 … 100cc
- ホイップクリーム … 適量
- いちご(カットする) … 適量
- ブルーベリー … 適量
- ミントの葉 … 適量
- はちみつ … 適量



作り方

- ① ※を全て混ぜて生地を作り、1/3の量を温めたプレートに流し入れ、フタをして5分ほど加熱し、取り出す。
- ② ①の手順で3枚焼く。
- ③ お皿にパンケーキ1枚を乗せ、ホイップクリーム、いちご、ブルーベリーをバランスよく盛りつける。
- ④ ③の手順を繰り返し上に重ねる。
- ⑤ 仕上げにミントの葉を乗せ、はちみつを添えたらできあがり。

プレーン&チョコ焼きドーナツ

材料 (プレーン20個・チョコ20個分)

- | | |
|--|--|
| <p><プレーンドーナツ></p> <ul style="list-style-type: none"> ※ホットケーキミックス … 150g ※卵 … 1個 ※水 … 100cc •粉砂糖 … 適量 | <p><チョコドーナツ></p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ホットケーキミックス … 150g ◎卵 … 1個 ◎砂糖 … 中さじ1 ◎ココアパウダー … 20g ◎水 … 100cc |
|--|--|



- ☆板チョコ … 20g
- ☆バター … 10g
- チョコランチ … 適量

作り方

- ① プレーンドーナツ用(※)、チョコドーナツ用(◎)の材料を2つのボウルでそれぞれ混ぜて生地を作る。
- ② 温めたプレートの型に①の生地を流し入れ、フタをして2分30秒ほど加熱し取り出す。
- ③ ☆を合わせてレンジで加熱しチョコレートソースを作る。
- ④ プレーンドーナツに粉砂糖をふるいかける。
- ⑤ チョコドーナツに③をつけ、固まる前にチョコランチをトッピングしてできあがり。

