

EGG COOKER



レシピブック

— RECIPE  BOOK —



TOKAIZ

A 半熟卵
B 温泉卵
C 茹ゆで卵

D 蒸気蒸し
E ヨーグルト
F 手動調理

予約
サブメニュー } -

+ } メニュー
キャンセル

7

RECIPE

肉巻き 半熟たまご



材料

(4個分)

豚バラ肉	…200g	サラダ油	…小さじ2
塩こしょう	…小さじ1/4	みりん	…小さじ2
卵	…4個	砂糖	…小さじ2
薄力粉	…大さじ1	レタス	…20g
日本酒	…大さじ1	ミニトマト	…2個
醤油	…大さじ1.5		

手順

- ① エッグフッカーで半熟卵を4個作ります。
- ② 卵を流水で冷やし、殻を剥きます。
- ③ 豚バラ肉に塩こしょうを振り、②を巻いて、全体に薄力粉をまぶします。
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をしき、③を焼きます。
- ⑤ 全体に焼き色がつき豚バラ肉に火が通ったら、調味料を加え、中火で全体を煮詰めて、火から下ろします。
- ⑥ お皿に盛り付け、レタス、ミニトマトを添えて完成。







温玉乗せ ほうれん草のソテー

MENU
温泉卵

材料 (3~4人分)

ほうれん草	…1束	塩胡椒	…適量
ベーコン	…3~4枚	バター	…大さじ1
卵	…4個		

手順

- ① エッグクッカーで温泉卵を4個作ります。
- ② バターでベーコンを炒めます。
- ③ あく抜きしたほうれん草を加えて炒め、お好みの味付けをします。
- ④ お皿に盛り付けて、温泉卵を乗せて出来上がり。

ポテトサラダ

MENU
固ゆで卵

材料 (3~4人分)

卵	…3個	オリーブオイル	…小さじ1
ブロックベーコン	…80g	塩	…小さじ1/3
じゃがいも	…3個	黒こしょう	…少々
玉ねぎ	…1/2個	マヨネーズ	…大さじ4

手順

- ① エッグクッカーで固ゆで卵を3個作ります。
- ② じゃがいもをレンジで加熱してつぶし、塩と黒こしょうを加えて混ぜます。
- ③ ブロックベーコンを焼き色がつくまで炒めます。
- ④ つぶしたじゃがいもに薄切りした玉ねぎ、マヨネーズ、ベーコン、ゆで卵を加えて混ぜると完成。



ベーコンの代わりに
ウインナーも
おすすめ！



冷やし海鮮茶碗蒸し



オクラ、大葉、カニカマ
またはむきえびなど…
お好みの食材でアレンジ
してみましょう！

材料 (1 個分)

卵	…1 個
ホタテ缶詰	…1 缶
みりん	…小さじ 1/4
だし汁	…150 ml
いくら	…適量
カニ缶詰	…適量

手順

- ① ホタテ缶詰の身と汁を分けます。缶詰の汁を 150ml になるよう、必要であれば、水を足します。
- ② 卵、だし汁、みりんを軽く混ぜます。
- ③ 缶詰の身を蒸しケースに入れます。②を注ぎ、軽く混ぜます。
- ④ ゆで卵ケースに③をセットし、エッグクッカーで調理します。
- ⑤ 粗熱をとり冷やし後、いくら、カニ缶詰をトッピングして完成！

豚の角煮

////////////////////

材料

(1～2人分)

豚バラ …250g
生姜 …5g
醤油 …大さじ 2
料理酒 …大さじ 2
砂糖 …大さじ 1.5
水 …100 ml

手順

- ① 豚バラを 4 cm角ほどに切ります。
- ② 水と調味料を混ぜ合わせ、豚肉と生姜を加え味付けします。
- ③ 蒸しケースに②を入れて、手動調理で 120 分を設置し、エッグフッカーで調理します。

MENU

手動調理



いちご ヨーグルト

材料

(1 個分)

いちご ……5 個
ヨーグルト ……大さじ 1
牛乳 ……300 ml



キウイフルーツ、
オレンジ、桃、
パイナップルなどでも！
旬の果物を楽しもう

手順

- ① 蒸しケースに牛乳とヨーグルトを入れて、エッグクッカーでヨーグルトを作ります。
- ② いちごを半分に切ります。
- ③ お皿にでき上がったヨーグルトを入れ、いちごをのせると完成。



チーズケーキ風 蒸しプリン

材料

(1 個分)

卵 ……1 個
ヨーグルト ……100g
砂糖 ……大さじ 1

手順

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜます。
- ② 蒸しケースに①を入れて、手動調理で 30 分を設定し、エッグクッカーで調理します。
- ③ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら完成。

ヨーグルトでヘルシー&
さっぱり！おいしさ重視
の方はクリームチーズを
足すのもおすすめ！



TOKAIZ

お問い合わせ先

株式会社万通商事

住 所：〒273-0011 千葉県船橋市湊町 3-11-7

お問合せ電話番号：0120-090-627

受 付 時 間：平日：10 時～19 時 / 祝日：10 時～17 時

（土・日・年末年始・弊社休業日を除く）

ホ ー ム ペ ー ジ：www.tokaiz.jp

紹介動画公開中



TCE-MEC01