

150
Recipe



簡単なのに 深い味わい
いろいろ作りたくなる
おいしいレシピ

EL-MB30

このレシピブック以外にも、下記のWebサイトにて、圧力IHなべを使った
レシピを随時掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://www.zojirushi.co.jp/recipe/ih-atsuryoku/niku.html>

お客様ご相談センター  0120-345135
フリーダイヤル
携帯・PHSからもご利用になれます。

●一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話での
お問い合わせ……………TEL (06)6356-2451 (有料)

象印マホービン株式会社

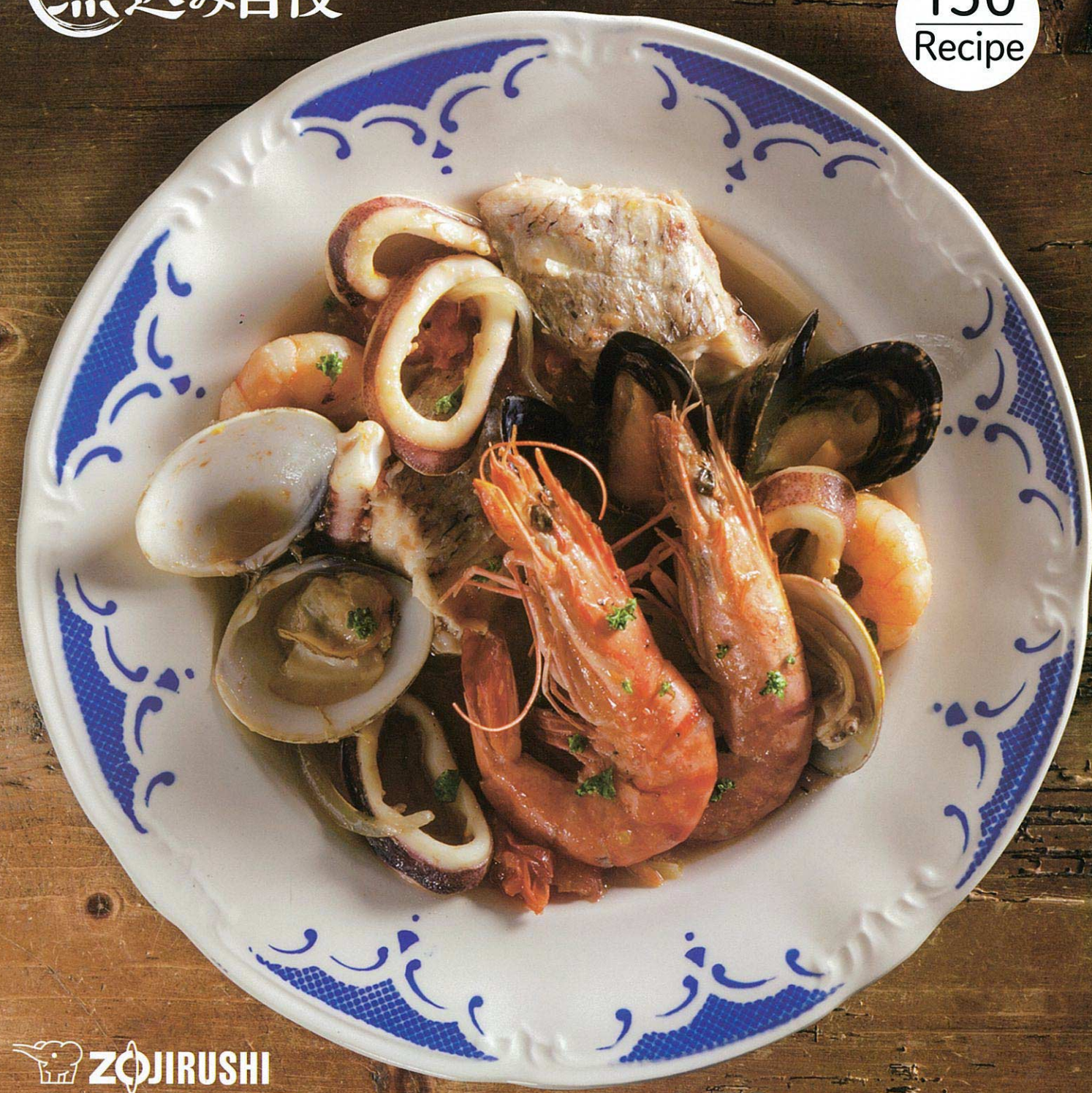
EL-MB30 型 (F) (E)

自動圧力IHなべ
煮込み自慢

簡単なのに 深い味わい
いろいろ作りたくなる
おいしいレシピ

EL-MB30

150
Recipe



 ZOJIRUSHI

3 もつの煮込み

360kcal/1人分 福岡県の郷土料理。可変圧力で柔らかく、根菜も味がしみて食欲をそそります。

材料 4人分

牛もつ肉	400g
A水	450mL
酒	50mL
にんじん	½本(100g)
大根	250g
ごぼう	½本(100g)
こんにゃく	½枚(125g)
Bしょうゆ	大さじ2
みそ	大さじ2
みりん	大さじ3
酒	50mL
砂糖	大さじ1
水	150mL
しょうが(すりおろし)	1片(10g)
にんにく(すりおろし)	1片(10g)
青ねぎ	適量
七味とうがらし	適量

下ゆで 約 50分 + 沸かし 約 20分 + 調理 約 40分
可変圧力 16

作り方

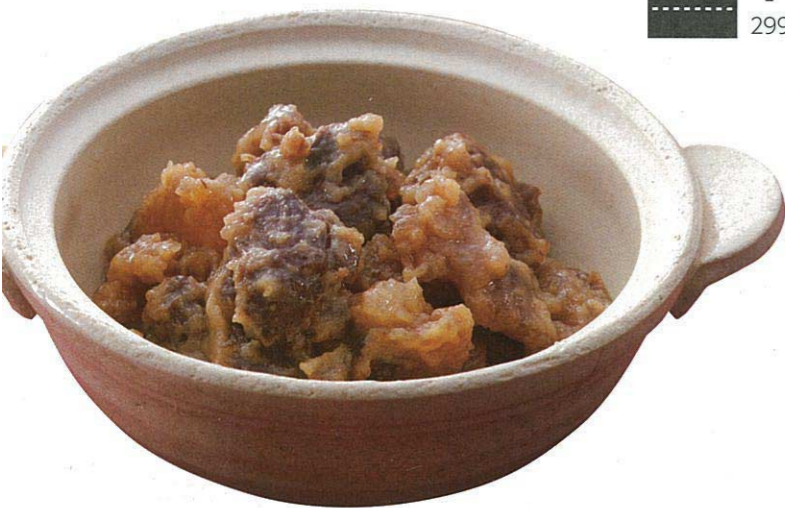
- 1.なべに牛もつ肉とAを入れ、本体にセットする。
- 2.「手動」キーを押し、【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【30分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、牛もつ肉は水で洗ってざるにあげ一口大に切っておく。
- 5.にんじん、大根は、1.5cm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは、7mm厚さの斜め切りにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。こんにゃくは一口大にちぎり、別のなべで下ゆでしておく。



- 6.4のなべを軽く洗い、牛もつ肉、5、Bを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 7.「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 8.「◀▶」キーで【メニュー番号16】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らし、七味とうがらしをふる。

4 牛すじ肉のどて焼き

299kcal/1人分 牛すじがやわらかく、白味噌の風味が食欲をそそります。



材料 4人分

牛すじ肉	500g
A白みそ	120g
砂糖	50g
水	200mL

下ゆで 約 50分 + 沸かし 約 20分 + 調理 約 1時間
可変圧力 17

作り方

- 1.なべに牛すじ肉と水500mL(分量外)を入れ、本体にセットする。

- 2.「手動」キーを押し、【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【30分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、牛すじ肉は水で洗ってざるにあげ、一口大に切っておく。
- 5.4のなべを軽く洗い、4とAを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 6.「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 7.「◀▶」キーで【メニュー番号17】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

材料 4人分

牛肉(カレー・シチュー用)	300g
A玉ねぎ	1個(200g)
じゃがいも	2個(220g)
にんじん	½本(100g)
水	400mL
市販カレールー	80g

沸かし 約 25分 + 調理 約 30分 温度調理 24

作り方

- 1.Aを一口大に切る。
- 2.なべに全ての材料を入れ、本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号24】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜる。



6 ドライカレー

日本で生まれたカレー。香辛料で本格的な味わいに。

372kcal/1人分



材料 4人分

牛ひき肉	300g
玉ねぎ	2個(400g)
にんじん	1本(200g)
ピーマン	2個(60g)
にんにく	2片(20g)
Aレーズン	20g
赤ワイン	50mL
トマトケチャップ	大さじ4
バター	20g
カレー粉	大さじ2
ガラムマサラ	小さじ1
コンソメ顆粒	大さじ1
塩・こしょう	少々
ローリエ	1枚

沸かし 約 20分 + 調理 約 20分 無水調理 47

作り方

- 1.玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。
- 2.なべに1と牛ひき肉とAを入れよく混ぜ、ローリエを入れ、本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号47】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜる。

7 ミートソース

手作りのミートソースが手軽に作れます。

294kcal/1人分

材料 4人分

A牛ひき肉	160g
ベーコン	2枚
にんじん	80g
玉ねぎ	1個(200g)
[にんにく]	1片(10g)
オリーブ油	大さじ2
Bカットマト(缶)	1缶(400g)
白ワイン	大さじ2
固形スープの素(砕く)	1個
ウスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
ローリエ	2枚
オールスパイス	合わせて
ローズマリー(粉末)	小さじ½

沸かし 約 15分 + 調理 約 20分 無水調理 47

作り方

- 1.ベーコンは5mm角に、にんじん、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2.フライパンにオリーブ油を入れて熱し、Aをよく炒める。
- 3.なべに2とBを入れ、本体にセットする。
- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀▶」キーで【メニュー番号47】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩、こしょうで味を調える。

●お好みでオリーブ油(仕上げ用)と刻んだパセリ、パルメザンチーズをかけてお召し上がりください。



ミートソーススパゲッティ

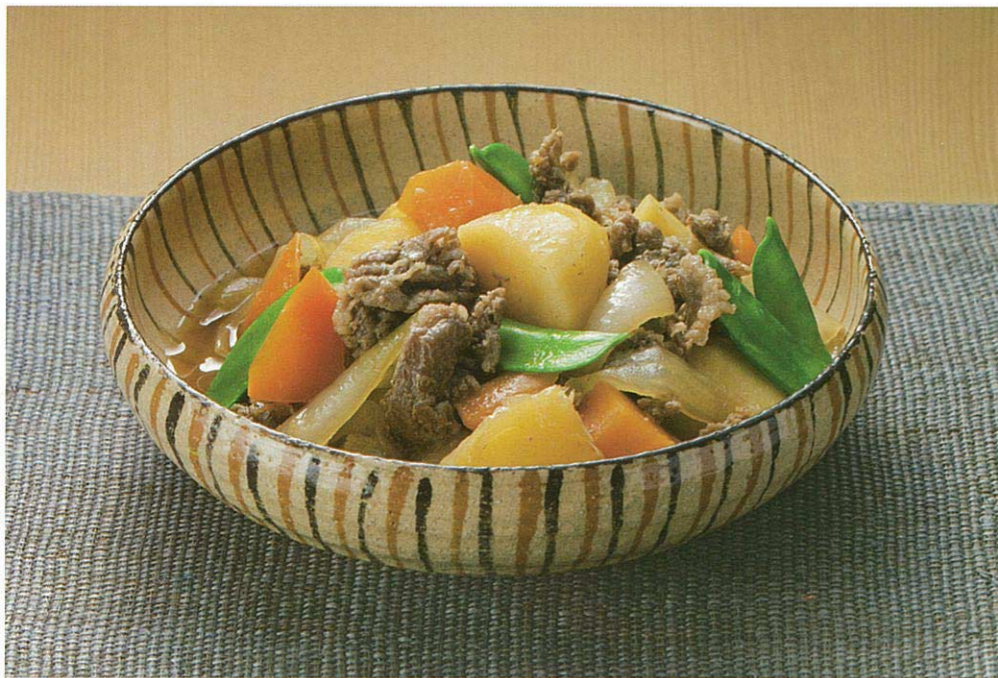
材料 4人分

- 牛肉(カレー・シチュー用)..... 200g
- じゃがいも..... 1個(110g)
- にんじん..... ½本(100g)
- 玉ねぎ..... ½個(100g)
- にんにく..... 1片(10g)
- キャベツ..... 150g
- ビーツ(缶)..... 1缶(425g)
- A「トマトピューレ」..... 1びん(200ml)
- バター..... 20g
- 固形スープの素(砕く)..... 2個
- ローリエ..... 1枚
- 塩・こしょう..... 少々
- サワークリーム..... 適量

沸かし 調理 予約
約 30分 + 約 35分 無水調理 49

作り方

- 1.じゃがいもは8等分に切り、にんじんは5mm厚さの半月切り、玉ねぎは1.5cm幅のくし切り、にんにくはスライスにする。
- 2.キャベツは1.5cm幅に切る。



作り方

- 1.牛バラ肉は5cm幅に切る。
- 2.玉ねぎは2cm幅のくし切り、じゃがいもは一口大、にんじんは乱切りにする。
- 3.なべに2の半量を入れ、その上に1の半量を広げて入れる。その上に残りの2、さらに残りの1を広げて入れたら、混ぜ合わせたAを回しかけ本体にセットする。

8 ボルシチ

ウクライナの伝統料理。お肉と野菜のうまみを逃さず煮込みます。

予約 359kcal/1人分



- 3.なべに牛肉と1を入れ、その上にビーツと2を平らにおく。(ビーツの汁は取っておく)
- 4.Aにビーツの汁を混ぜ、3の上から注ぎ、本体にセットする。

- 5.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 6.「◀▶」キーで【メニュー番号49】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛り、お好みでサワークリームをのせる。

10 牛肉しぐれ煮

384kcal/1人分

ご飯がすすむ、甘辛の味付けです。お弁当にもおすすめです。

材料 4人分

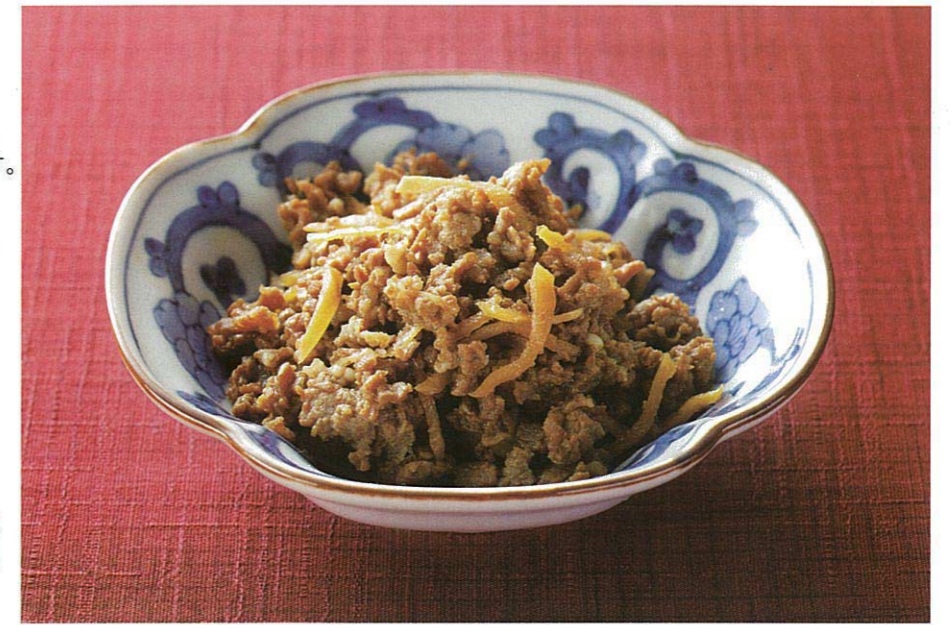
- 牛バラ肉(薄切り)..... 300g
- しょうが..... 2片(20g)
- しょうゆ..... 大さじ3
- みりん..... 大さじ3
- 酒..... 大さじ3
- 砂糖..... 大さじ1

沸かし 調理 予約
約 20分 + 約 45分 無水調理 56

作り方

- 1.牛バラ肉は1cm幅に切り、ボウルに入れて熱湯をかけた後、ざるにあげる。
- 2.しょうがはせん切りにする。
- 3.なべに全部の材料を入れて混ぜ、本体にセットする。

- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀▶」キーで【メニュー番号56】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



煮込み
牛肉

9 肉じゃが

389kcal/1人分

予約

定番の肉じゃがが簡単に調理できます。

材料 4人分

- 牛バラ肉(薄切り)..... 200g
- 玉ねぎ..... 1½個(300g)
- じゃがいも..... 3個(330g)
- にんじん..... ½本(100g)
- A「しょうゆ」..... 大さじ3
- 酒..... 大さじ3
- みりん..... 大さじ3
- 砂糖..... 大さじ2
- だしの素..... 小さじ1
- 絹さや..... 適宜

沸かし 調理 予約
約 25分 + 約 20分 無水調理 53

- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀▶」キーで【メニュー番号53】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜ、器に盛りつける。

●お好みで、すじを取りゆでた絹さやを添えてください。

11 牛すじの煮込み

263kcal/1人分

圧力IHなべなら牛すじでも柔らかく、煮崩れせずに仕上がります。大根やしいたけと一緒に煮込むことであっさりいただけます。

予約

材料 4人分

- 牛すじ肉(生)..... 400g
- 大根..... 200g
- しいたけ..... 3枚
- しょうが..... 1片(10g)
- こんにゃく..... 1枚(250g)
- A「酒」..... 大さじ4
- みりん..... 大さじ4
- しょうゆ..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ3
- 青ねぎ..... 適量
- 七味とうがらし..... 適量

下ゆで 沸かし 調理
約 50分 + 約 20分 + 約 1時間

無水調理 57

作り方

- 1.なべに牛すじ肉と水500mL(分量外)を入れ、本体にセットする。
- 2.「手動」キーを押し、【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【30分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、牛すじ肉は水で洗ってざるにあげ、一口大に切っておく。
- 5.大根は5mm厚さのいちょう切り、しいたけは1cm角に、しょうがはせん切りにする。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、別のなべで下ゆでする。

- 6.4のなべを軽く洗い、牛すじ肉、5とAを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 7.「自動」キーを押し、【無水調理】を選ぶ。
- 8.「◀▶」キーで【メニュー番号57】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らし、七味とうがらしをふる。



12 ビーフシチュー

肉も柔らか
手作りのビーフシチューをどうぞ。

413kcal/1人分

材料 4人分

牛肉(カレー・シチュー用)	300g
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
じゃがいも	2個(220g)
にんじん	1/2本(150g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1/2片(5g)
トマト	1個(150g)
A「赤ワイン」	100mL
「デミグラスソース」	1缶(290g)
「固形スープの素(碎く)」	2個
クレソン	適宜

沸かし 調理
約 25分 + 約 35分 無水調理 **メニュー番号 63**

つくり方

- 1.牛肉に塩・こしょうをした後、薄力粉をまぶしておく。
- 2.じゃがいもとにんじんは一口大、玉ねぎとにんにくは薄切り、トマトは2cm角に切る。
- 3.なべに2を入れた後、1を入れ、上にAを加え、本体にセットする。

- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀」「▶」キーで【メニュー番号63】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜる。

●お好みでクレソンを添えてください。



13 豚バラ肉の和風スパイシーカレー

375kcal/1人分(ご飯を含めず計算しています。)

だし汁ベースで風味たっぷり、スープだけでもおいしく、うどんにも合います。

煮込み
牛肉
豚肉



材料 4人分

豚バラ肉(ブロック)	300g
A「塩」	小さじ1
「こしょう」	少々
大根	200g
まいたけ	1パック(120g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんにく	1片(10g)
しょうが	1片(10g)
サラダ油	大さじ1
B「コリアンダーパウダー」	大さじ1
「カイエンペッパー」	
「パウダー」	小さじ1/4
「クミンパウダー」	小さじ1/2
「ターメリックパウダー」	小さじ1/2
C「カットトマト(缶)」	100g
だし汁	200mL
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1
かいわれ大根	適量

沸かし 調理
約 20分 + 約 40分 一定圧力 **メニュー番号 6**

つくり方

- 1.豚バラ肉は1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。
- 2.大根は一口大の乱切り、まいたけは小房に分ける。
- 3.玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 4.フライパンにサラダ油を入れて温め、3が茶色く色づくまで、中強火で炒める。

- 5.中弱火に落として、よく混ぜ合わせたBを加えて2分ほど炒め、火を止めてなべに入れる。

- 6.空いたフライパンに1を入れて、表面に焼き色がつくまで焼き、5のなべに入れる。

- 7.6のなべに、2とCを入れてよく混ぜたら、本体にセットする。

- 8.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

- 9.「◀」「▶」キーで【メニュー番号6】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

- 10.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ガラムマサラを加えて混ぜる。

- 11.器に盛りつけて、かいわれ大根をのせる。



14

豚の角煮

可変圧力で豚バラ肉に味が染み込んでふっくら柔らかく、長ねぎとしょうががですっきりした味わいです。

502kcal/1人分

予約

材料 4人分

豚バラ肉(ブロック)	400g
長ねぎ	1/2本(100g)
しょうが	2片(20g)
昆布(5×5cm)	2枚
A酒	100mL
水	500mL
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ6

下ゆで 約35分 + 沸かし 約15分 + 調理 約10分

メニュー番号 **18** 可変圧力

作り方

- 1.なべに約4cmに切った豚バラ肉と水500mL(分量外)を入れ、本体にセットする。

- 2.『手動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 3.『◀▶』キーで【15分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、豚バラ肉は水で洗ってざるにあげる。
- 5.長ねぎは4cm長さのぶつ切り、しょうがはよく洗い皮つきのまま薄切りにする。
- 6.4のなべを軽く洗い、豚バラ肉、昆布、5とAを入れて、本体にセットする。
- 7.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 8.『◀▶』キーで【メニュー番号18】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



15

醤油肉ジャンロウ

可変圧力で柔らか調理。ラーメンなどのトッピングにもよく合います。

718kcal/1人分

予約

材料 4人分

豚バラ肉または豚もも肉(ブロック)	650g
長ねぎ	1本(150g)
しょうが	3片(30g)
A水	300mL
酒	大さじ4
しょうゆ	120mL
砂糖	大さじ2
八角	2片

沸かし 約25分 + 調理 約10分

メニュー番号 **18** 可変圧力

作り方

- 1.豚バラ肉は2つに切る。長ねぎは5cm長さのぶつ切り、しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにする。
- 2.なべに1とAを入れて、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 4.『◀▶』キーで【メニュー番号18】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

●写真は豚バラ肉を使用。



16

ポトフ

コトコト煮込んで、素材に味を染み込ませます。

351kcal/1人分

予約

材料 4人分

豚肩ロース肉(ブロック)	400g
ウィンナー	4本
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(100g)
キャベツ	100g
A水	400mL
固形スープの素(砕く)	1個
ローリエ	2枚
塩・こしょう	少々
粒マスタード	適宜

作り方

- 1.豚肩ロース肉は4等分に切り、ウィンナーは浅く切り込みを入れる。玉ねぎとにんじんは4つに切る。

沸かし 約25分 + 調理 約30分

メニュー番号 **25** 温度調理

- 2.キャベツは1.5cm幅に切る。
- 3.なべに、1とAを入れ、2を平らにおいて本体にセットする。
- 4.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 5.『◀▶』キーで【メニュー番号25】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。

- お好みで粒マスタードを添えてください。
- キャベツは崩さずに入れるときれいに仕上がります。

17

豚肉ときのこのみぞれ煮

209kcal/1人分

簡単なのにうまみもボリュームも抜群、ご飯が進みます。



材料 4人分

豚肉(こま切れ)	300g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
しめじ	100g
えのきたけ	100g
大根	300g
A鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
かいわれ大根	適量

沸かし 約20分 + 調理 約10分

メニュー番号 **46** 無水調理

作り方

- 1.しめじは石づきを切って小房に分ける。
- 2.えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切って根元をほぐし、1と一緒になべに広げる。
- 3.大根はすりおろし、Aを加えて混ぜ合わせる。(汁もすべて使う)
- 4.ボウルに豚肉を入れ、塩・こしょうをふり、片栗粉をふり入れて全体にまぶす。
- 5.2のなべに、4をよくほぐしながらのせ、上から3をかけたらそのまま混ぜずに、本体にセットする。
- 6.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 7.『◀▶』キーで【メニュー番号46】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよく混ぜてから盛りつけて最後に、かいわれ大根を散らす。

18

豚バラ大根

281kcal/1人分

大根に豚バラ肉のうまみがしっかり染み込みます。

材料 4人分

豚バラ肉(ブロック)	200g
大根	400g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
だしの素	小さじ1

沸かし 約20分 + 調理 約25分

メニュー番号 **48** 無水調理

作り方

- 1.豚バラ肉は1cm厚さの食べやすい大きさに切り、大根は1.5cm厚さのいちょう切りにする。
- 2.なべに全部の材料を入れよく混ぜ、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀▶』キーで【メニュー番号48】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、よく混ぜて器に盛りつける。





19 スペアリブの柔らか煮

255kcal/1本分
予約
無水調理で下ごしらえなしで簡単に美味しく作れます。

材料 8本分

スペアリブ	8本(700g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく(すりおろし)	1片(10g)
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1
粒マスタード	小さじ2
塩	小さじ1

- 作り方**
- スペアリブはフォークで両面に穴を開け、玉ねぎは2cmのくし切りにする。
 - なべにすべての材料を入れて全体を混ぜ、本体にセットする。
 - 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 - 『◀』『▶』キーで【メニュー番号50】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜてから器に盛りつける。
- 粒マスタードはお好みで量を調整してください。

沸かし 調理 約 約
20分 + 1時間
無水調理
メニュー番号 50

材料 4人分

豚肉(こまぎれ)	300g
塩・こしょう	少々
A[しょうゆ]	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1½
なす	2本(180g)
にんにくの芽	50g
にんにく	½片(5g)
しょうが	½片(5g)
B[しょうゆ]	大さじ2½
酒	大さじ1
砂糖	小さじ½
レタス	適量

20 豚肉となすのスタミナ煮レタス巻き

248kcal/1人分
ダブルのにんにくでスタミナ抜群。レタスで巻いてたっぷりどうぞ。

沸かし 調理 約 約
15分 + 7分
無水調理
メニュー番号 51

- 作り方**
- 豚肉は細切りにし、塩・こしょうをふり、Aをもみ込む。片栗粉は、なべに入れる直前に加え、もみ込む。
 - なすはヘタを切り落として、横に3等分し、それぞれを6等分のくし切りにする。たっぷりの水に10分ほどさらしてアクを抜き、水気を切る。
 - にんにくの芽は、4~5cm長さの斜め切りにする。
 - にんにくとしょうがはみじん切りにし、Bと混ぜ合わせる。
 - なべに2と3を入れ、1を手でよくほぐしながら広げる。その上に4をかけたなら本体にセットする。
 - 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 - 『◀』『▶』キーで【メニュー番号51】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なすがつぶれないように肉をほぐし、全体を混ぜてから、器に盛りつける。
- レタスを大きめにちぎり、具を巻いてお召し上がりください。



21 豚肉のしょうが焼き風

335kcal/1人分
材料を入れるだけの無水調理。ご飯がすすむ定番の味です。

材料 4人分

豚肉(こまぎれ)	400g
玉ねぎ	½個(100g)
A[しょうゆ]	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうが(すりおろし)	2片(20g)
にんにく(すりおろし)	1片(10g)
サラダ油	小さじ1
サラダ菜	適宜
プチトマト	適宜

- 作り方**
- 豚肉は広げておき、玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。
 - なべに豚肉とAを入れてよくなじませてから、玉ねぎを加えて全体をよく混ぜ、本体にセットする。
 - 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 - 『◀』『▶』キーで【メニュー番号54】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよく混ぜ、器に盛りつける。お好みでサラダ菜とプチトマトを添える。

沸かし 調理 約 約
15分 + 25分
無水調理
メニュー番号 54

22 回鍋肉 ホイコーロー

276kcal/1人分
豆板醤の辛さが効いた美味しい1品です。

材料 4人分

豚バラ肉(厚めのスライス、またはブロック)	200g
片栗粉	大さじ1
キャベツ	200g
ピーマン	4個(120g)
にんじん	½本(70g)
にんにく	1片(10g)
A[赤みそ]	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
薄口しょうゆ	小さじ2
豆板醤	小さじ1
ごま油	小さじ1
酒	大さじ2

沸かし 調理 約 約
20分 + 15分
無水調理
メニュー番号 61



- 作り方**
- 豚バラ肉は3cm幅に切り、片栗粉をまぶしておく。(ブロック肉を使う場合は、5mm厚さに切る。)
 - キャベツは4cmの色紙切り、ピーマンは種を取り、2cm角、にんじんは5mm厚さの半月切り、にんにくはみじん切りにする。
 - なべにキャベツ、ピーマン、豚バラ肉、にんじん、にんにくを入れ、よく混ぜ合わせたAを上からかけ、本体にセットする。
 - 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 - 『◀』『▶』キーで【メニュー番号61】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、よく混ぜ合わせてから盛りつける。

23 肉みそ

ご飯のお供にどうぞ。
268kcal/1人分

材料 4人分

豚バラ肉(薄切り)	150g
しょうが(すりおろし)	½片(5g)
合わせみそ	85g
赤みそ	15g
みりん	大さじ5
砂糖	大さじ2

沸かし 調理 約 約
10分 + 15分
無水調理
メニュー番号 64



- 作り方**
- 豚バラ肉は粗みじん切りにする。
 - なべに全部の材料を入れてよく混ぜ、本体にセットする。
 - 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 - 『◀』『▶』キーで【メニュー番号64】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。
- 赤みそがなければ、合わせみそを100gにしてください。

24 若鶏のブレゼ ローズマリー風味

373kcal/1人分

おもてなしにもピッタリの本格フレンチ。
バルサミコソースをかけてどうぞ。



材料 4人分

若鶏もも肉	2枚 (500g)
塩	小さじ½
こしょう	少々
じゃがいも	2個 (220g)
玉ねぎ	¼個 (50g)
さやいんげん	50g
オリーブ油	大さじ1
にんにく	1片 (10g)
A 水	100mL
固形スープの素(砕く)	1個
白ワイン	50mL
ローズマリー	4本
B バター	10g
塩・こしょう	適宜
蒸し汁	150mL
C バルサミコ酢	大さじ2
塩・こしょう	少々

沸かし 調理 追加調理
約 20分 + 約 25分 一定圧力 メニュー番号 4

作り方

1. 若鶏もも肉はそれぞれ半分に切り、身側全体にフォークを刺して、塩・こしょうをもみ込む。
2. じゃがいもは5mm程度の厚さにスライスし、洗って水気を切る。玉ねぎはみじん切り、さやいんげんは両端を切り落とす。
3. フライパンにオリーブ油を入れて温め、みじん切りにしたにんにくを加える。1の皮を下にして入れ、強火にして焼き色をつけたら裏も軽く焼く。
4. なべに2とAを入れ、上から3を汁ごと入れ、本体にセットする。フライパンはキッチンペーパーで軽く拭いておく。
5. 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
6. 「◀▶」キーで【メニュー番号4】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
7. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、鶏肉とローズマリー、さやいんげんを取り出し、残りはざるを使って、蒸し汁と具に分ける。
●蒸し汁は残しておいてください。

8. 7の蒸し汁を150mL取り分けたら、肉が冷め乾燥しないよう、残った蒸し汁に入れておく。
9. 7の具をマッシャーなどでつぶし、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
10. フライパンに取り置いた蒸し汁とCを加えて混ぜ、ゆすりながら強火で3~5分煮つめる。
11. 器に9と食べやすい大きさに切った鶏肉とさやいんげんを盛りつけ、ローズマリーをのせて10をかける。

減塩

25 手羽元と長芋、かぼちゃの黒酢煮

222kcal/1人分 食塩相当量 0.8g/1人分

煮崩れせず、うまみがしっかり染み込みます。
黒酢の酸味が食欲をそそる一品です。

材料 4人分

鶏手羽元	8本 (400g)
長芋	200g
玉ねぎ	½個 (100g)
かぼちゃ(正味)	200g
A だし汁	80mL
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
黒酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
B 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
木の芽	適量

沸かし 調理 追加調理
約 25分 + 約 10分 + 約 5分

メニュー番号 12 可変圧力

作り方

1. 長芋は1cm厚さの半月切りに、玉ねぎは1.5cm幅のくし切りにする。かぼちゃは皮の大きさが、5cm×1.5cmくらいになるように切る。

2. なべに1の玉ねぎと鶏手羽元を入れ、その上に長芋とかぼちゃを分けてのせ、混ぜ合わせたAをかけ、本体にセットする。
3. 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
4. 「◀▶」キーで【メニュー番号12】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。
6. なべに残った煮汁に混ぜ合わせたBを入れてよく混ぜ、外ぶたを閉める。
7. 「◀▶」キーで【5分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
●「保温/とりけし」キーは押さないでください。「保温/とりけし」キーを押した場合は、手で温度調理【90℃ 5分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。
8. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら5にかけ、木の芽を飾る。



材料 4人分

鶏ひき肉(むね)	200g
油あげ	2枚
さやいんげん	8本
にんじん	1cm角の棒状 長さ15cmのもの4本
ごぼう	直径2cm 長さ15cmのもの1本
A 溶き卵	½個分
塩	少々
酒	小さじ½
しょうゆ	小さじ¼
片栗粉	大さじ1
B だし汁	200mL
しょうゆ	大さじ1½
酒	大さじ½
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

沸かし 調理
約 20分 + 約 20分

メニュー番号 13 可変圧力

作り方

1. 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、長辺1カ所を残して3辺を切り落とす。油あげの上で菜箸をころがし、開く。
2. さやいんげんは軸を切り、にんじんは1cm角で15cm長さの棒状のものを4本用意する。
3. ごぼうは縦長に4等分にして水につける。数回水を変えてアクを抜く。
4. 鶏ひき肉にAを加えてよく混ぜ、2等分にする。
5. 1の折れ目を縦向き、中側を上にして置き、向こう2cmを残して4のひとつを広げる。
6. 2と3の各半分をひとまとめにし、切り落とした油あげと一緒に5の手前側に横向きにのせる。
7. 手前からきっちりと巻き、巻き終わりを下にしてなべに入れる。残り1枚も同様にする。
8. Bを混ぜ合わせてゆっくりと7に注ぎ入れ、本体にセットする。
9. 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
10. 「◀▶」キーで【メニュー番号13】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
11. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、そと取り出し、1本を6つに切り分ける。器に盛りつけ、煮汁をかける。

26 鶏ひき肉と野菜の信田煮

217kcal/1人分 油あげで巻いて切り分けも簡単。おもてなしにも活躍します。

予約



減塩 鶏肉のたっぷりごま風味

289kcal/1人分 食塩相当量 0.8g/1人分
鶏肉に味がしっかり染みこみ、
ごまをたっぷり使うので、食べ応え十分です。

材料 4人分

鶏むね肉 (皮を除いたもの)	500g
玉ねぎ	½個(100g)
A「水	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ½
しょうゆ	大さじ½
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
B「片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
C「白練りごま	大さじ2
黒すりごま	大さじ2
大葉	10枚

沸かし 調理 追加調理
約25分 + 約20分 + 約5分
可変圧力 温度調理
メニュー番号 14



つくり方

- 鶏むね肉は4cm角のそぎ切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- なべに、1と混ぜ合わせたAを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 「<|>」キーで【メニュー番号14】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、混ぜ合わせたBを加えてよく混ぜ、外ぶたを閉める。

6.「<|>」キーで【5分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。

●【保温/とりけし】キーは押さないでください。(【保温/とりけし】キーを押した場合は、手動で温度調理【90℃ 5分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。)

7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、Cを加えてよく混ぜ、器に盛りつけて、せん切りにした大葉をのせる。

28 クリームシチュー

341kcal/1人分
予約

肉も柔らか、手作りのクリームシチューをどうぞ。

材料 4人分

鶏もも肉	200g
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	1½個(300g)
にんじん	½本(100g)
じゃがいも	2個(220g)
A「水	150mL
固形スープの素(砕く)	1個
塩	小さじ1
B「バター	35g
薄力粉	大さじ2
牛乳	400mL
こしょう	適宜
パセリ	適宜

沸かし 調理 追加調理
約25分 + 約30分 + 約10分
温度調理
メニュー番号 24

つくり方

- 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切り、鶏もも肉に薄力粉をまぶしておく。
- なべに1とAを入れ、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 「<|>」キーで【メニュー番号24】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 溶けたBをよくかき混ぜたら、半量の牛乳を少しずつ加えながら、混ぜ入れる。なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 残りの牛乳を少しずつ加え、なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱し、さらによく混ぜる。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったらアクを取り除く。
- 7を少しずつ入れて、全体をよくかき混ぜ、外ぶたを閉める。

10.「<|>」キーで【10分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。

●【保温/とりけし】キーは押さないでください。(【保温/とりけし】キーを押した場合、または予約調理をした場合は、手動で温度調理【100℃ 10分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。)

11.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよくかき混ぜ、こしょうで味を調える。器に盛りつけたら、最後に刻んだパセリを散らす。



29 しっとりゆで鶏

262kcal/1人分
予約 シンプルな味が魅力の鶏肉料理です。
サラダや冷麺の具など、お好みでお召し上がりください。

材料 4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
長ねぎ(青い部分)	10cm 2本<5い
しょうが	1片(10g)
A「鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ½
酢	小さじ½
水	800mL

沸かし 調理
約25分 + 約30分
温度調理
メニュー番号 24

つくり方

- なべに鶏もも肉のかたまり、長ねぎ、よく洗い皮つきのまま5mm厚さに切ったしょうが、Aを入れて、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 「<|>」キーで【メニュー番号24】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ゆで汁ごと別の容器に移しかえて、冷ます。
- 冷めたら取り出し、お好みの大きさに切る。

●残ったゆで汁は、スープなどにお使いください。



30 粒マスタードの洋風バンバンジー

182kcal/1人分
難しい温度管理なしに、ゆっくりゆでてしっとり仕上げます。

材料 4人分

鶏むね肉(皮を取り除く)	300g
A「水	300mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	少々
きゅうり	1本(100g)
蒸し汁	大さじ1
B「粒マスタード	20g
オリーブ油	大さじ2
白ワインビネガー	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
イタリアンパセリ	適量

●残った蒸し汁はアクを取り、スープなどにお使いください。
●粒マスタードはお好みで調整してください。

沸かし 調理
約15分 + 約20分
温度調理
メニュー番号 30

つくり方

- 鶏むね肉は全体にフォークを刺して、5cm幅に切る。厚みのあるものは半分にスライスし、5~6個に切り分ける。
- なべに1とAを入れて本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 「<|>」キーで【メニュー番号30】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべごと冷水につけて、あら熱を取る。
- きゅうりは5cm長さのせん切りにする。

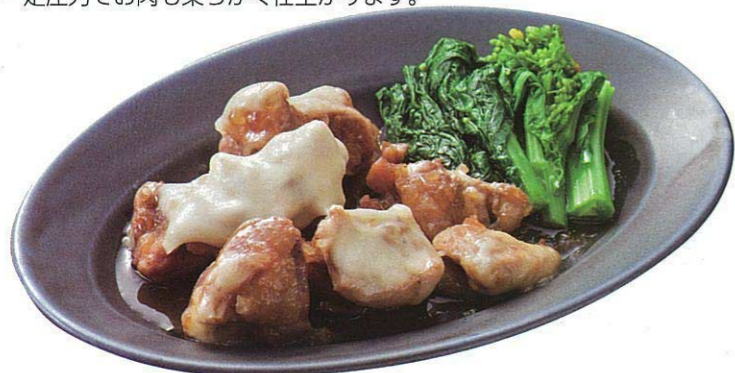
7.5の鶏むね肉を取り出して手で細く裂き、6と混ぜる。

8.5の蒸し汁を分量分取り、Bとよく混ぜ合わせ、7と和える。盛りつけてイタリアンパセリを飾る。

31 チキンのバルサミコチーズソース

378kcal/1人分

無水調理で鶏のうまみと玉ねぎの甘味たっぷりのソースができます。一定圧力でお肉も柔らかく仕上がります。



材料 4人分

鶏もも肉……………600g
塩……………少々
こしょう……………少々
玉ねぎ……………½個(100g)
Aしょうゆ……………大さじ2
バルサミコ酢……………大さじ1
はちみつ……………大さじ1
とろけるスライスチーズ……………2枚
ゆでた青菜……………適宜

沸かし 調理 約20分 + 約10分 無水調理 **メニュー番号 46**

つくり方

1.鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。

2.玉ねぎはみじん切りにし、Aと一緒に混ぜ合わせる。

3.なべに1を入れ、2を回しかけて本体にセットする。

4.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号46】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、チーズをのせ、外ぶたを閉める。

7.1分経ってチーズが溶けたら器に取り分け、お好みでゆでた青菜を添える。

32 鶏むね肉のトマト塩麹煮

178kcal/1人分 トマトとパプリカでさっぱりさわやかな味わいです。

材料 4人分

鶏むね肉……………300g
塩麹……………30g
パプリカ(黄)……………1個(150g)
トマト……………1個(150g)
にんにく……………1片(10g)
Aオリーブ油……………大さじ1
白ワイン……………大さじ2
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
黒こしょう……………少々
バジル(乾燥)……………少々
バジル(生)……………適宜

つくり方

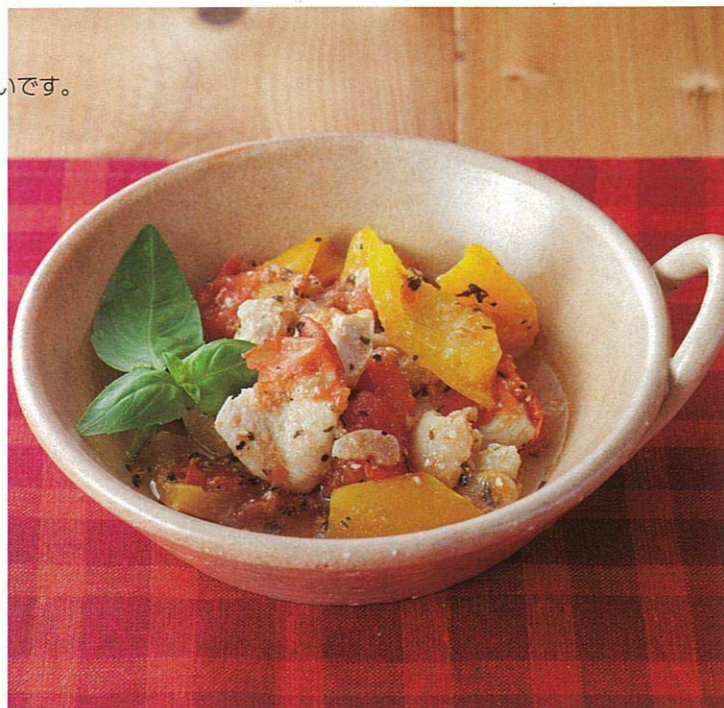
1.鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、塩麹をもみこんで冷蔵庫で30分おく。パプリカは乱切り、トマトは2cm角、にんにくは薄切りにする。

2.なべに1とAを入れて混ぜ、本体にセットする。

3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号46】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜてから器に盛り、バジル(生)を添える。



33 グリーンカレー

263kcal/1人分

予約

材料 4人分

鶏むね肉(皮を除いたもの)……………200g
なす……………2本(180g)
トマト……………1個(150g)
パプリカ(赤)……………½個(75g)
さやいんげん……………10本
たけのこ(水煮)……………100g
Aグリーンカレーペースト……………50g(市販品)
ココナッツミルク(缶)……………1缶(400mL)
ナンプラー……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
バジル(生)……………適宜

沸かし 調理 約25分 + 約20分 無水調理 **メニュー番号 47**

つくり方

1.鶏むね肉は一口大に切る。なすは乱切り、トマトはざく切り、パプリカは乱切り、さやいんげんは半分の長さ、たけのこは食べやすい大きさにする。

2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。

3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号47】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜてから器に盛り、バジル(生)を添える。

34 砂肝のアヒージョ

190kcal/1人分

圧力IHなべなら少なめのオイルで簡単にアヒージョができます。

材料 4人分

砂肝……………300g
にんにく……………½片(5g)
Aオリーブ油……………大さじ3
塩……………小さじ½
こしょう……………少々
バター……………5g
パセリ……………少々
フランスパン……………適宜

沸かし 調理 約10分 + 約25分 無水調理 **メニュー番号 48**

つくり方

1.砂肝は一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。

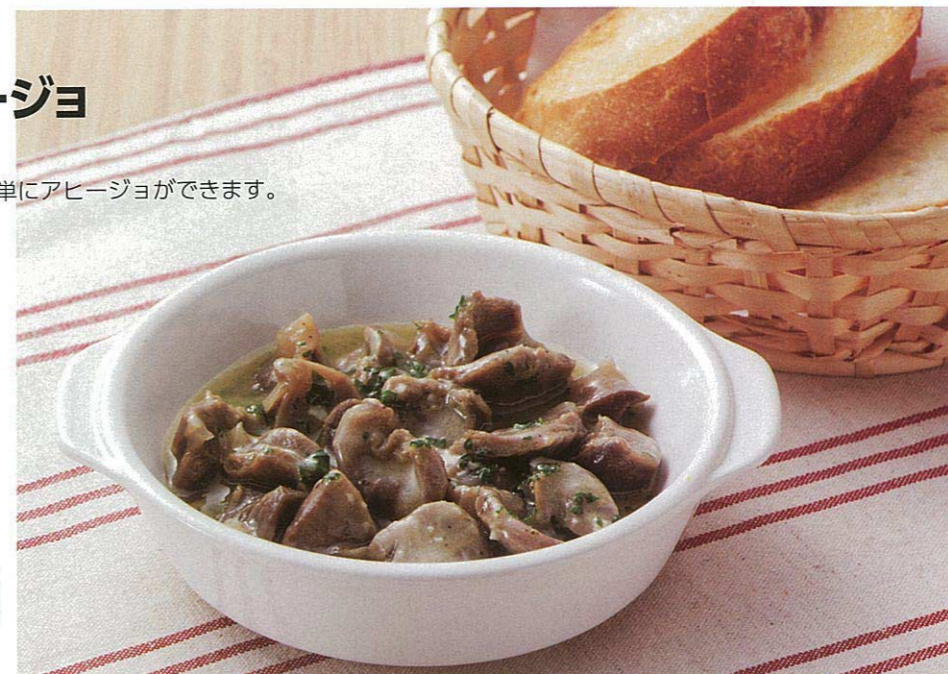
2.なべに1とAを入れ全体をよく混ぜ合わせ、本体にセットする。

3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号48】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、バターを加え、全体を混ぜて器に取り分け、刻んだパセリを飾る。

●フランスパンを1~2cmくらいの厚さに切り、オイルにつけてお召し上がりください。



材料 2人分

鶏手羽元……………4本(200g)
じゃがいも……………2個(220g)
玉ねぎ……………½個(100g)
カットトマト(缶)……………200g
大豆の水煮……………40g
A赤ワイン……………大さじ1
トマトケチャップ……………大さじ½
コンソメ(顆粒)……………小さじ½
乾燥パセリ……………小さじ½
塩……………少々
黒こしょう……………少々
スパゲッティー……………適宜(ゆでたもの)
フリルレタス……………適宜
プチトマト……………適宜
イタリアンパセリ……………適宜

沸かし 調理 約20分 + 約25分 無水調理 **メニュー番号 54**

つくり方

1.じゃがいもは半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。

2.なべにカットトマト、じゃがいも、鶏手羽元を入れ、玉ねぎを平らになるようにのせ、大豆の水煮、Aを入れてなべを本体にセットする。

3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

35 手羽元とじゃがいものトマト煮

696kcal/1人分

子供も大人も好む定番のトマト煮の味付けです。



4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号54】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜる。

6.お好みでゆでたスパゲッティー、フリルレタス、プチトマト、イタリアンパセリとともに盛りつける。

36 鶏のてり煮

無水調理で鶏肉にもしっかりうまみが染み込みます。

材料 4人分

鶏もも肉 2枚 (500g)
しょうが 1片 (10g)
A酒 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
かいわれ大根 適宜

作り方

- 1.鶏もも肉はフォークで両面に穴を開け、しょうがは薄切りにする。
- 2.なべに1の皮を下にして入れ、上からAをかける。
- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号54】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、食べやすい大きさに切り、かいわれ大根とともに盛りつける。

沸かし 調理
約 20分 + 約 25分
メニュー番号
無水調理 54



37 手羽元とゆで卵の甘辛煮

甘じょっぱいたれで、ご飯がすすむ一品です。

材料 4人分

鶏手羽元 8本 (400g)
ゆで卵 4個
A酒 50mL
みりん 大さじ3
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1

作り方

- 1.鶏手羽元はフォークで刺してところどころ穴を開け、ゆで卵は殻をむいておく。
- 2.なべに1とAを入れ、全体を混ぜる。
- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号56】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜて、器に盛りつける。

沸かし 調理
約 20分 + 約 45分
メニュー番号
無水調理 56



38 手羽先と大根のこってり煮

手羽先のうまみが大根にしっかりと染み込んでいます。

材料 4人分

鶏手羽先 8本 (400g)
大根 500g
Aしょうゆ 大さじ2½
酒 大さじ2
みりん 大さじ3
だしの素 小さじ1

作り方

- 1.鶏手羽先は関節で切り分け、フォークで刺してところどころ穴を開ける。大根は一口大の乱切りにする。
- 2.なべに1とAを入れ、全体を混ぜる。
- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号56】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜて、器に盛りつける。

沸かし 調理
約 25分 + 約 45分
メニュー番号
無水調理 56



材料 4人分

鶏もも肉 1枚 (250g)
Aしょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
にんにく(すりおろし) ½片 (5g)
こしょう 少々
ブロッコリー ½株 (125g)
しめじ 100g
長ねぎ ½本 (50g)
にんじん ½本 (50g)
B酒 大さじ2
オイスターソース 大さじ2
C片栗粉 大さじ1
水 大さじ1

沸かし 調理 追加調理
約 20分 + 約 7分 + 約 12分
メニュー番号
無水調理 60

作り方

- 1.鶏もも肉は1.5cmの角切りにしてAを混ぜておく。
- 2.ブロッコリーは小房に分けて、軸は5mm厚さのななめ切りにする。
- 3.しめじは石づきを取ってほぐし、長ねぎは1cm厚さのななめ切り、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。

39 鶏とブロッコリーのオイスター和え

189kcal/1人分 無水調理で栄養を逃さず美味しく作れます。

- 4.なべに1.3とBを入れて、全体をよく混ぜ、本体にセットする。
- 5.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 6.「◀▶」キーで【メニュー番号60】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、2とよく混ぜ合わせたCを入れて全体を混ぜ、外ぶたを開ける。

- 8.「◀▶」キーで【12分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
●【保温/とりけし】キーは押さないください。(【保温/とりけし】キーを押した場合は、手動で温度調理【100℃ 12分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。)
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよく混ぜる。

材料 4人分

鶏もも肉 200g
塩 小さじ½
こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
ピーマン 4個 (120g)
たけのこ(水煮) 60g
長ねぎ 60g
玉ねぎ ½個 (100g)
トマト 1個 (150g)
カシューナッツ 60g
A酒 大さじ4
オイスターソース 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ2
鶏ガラスープの素 小さじ1
しょうが(すりおろし) ½片 (5g)

沸かし 調理
約 20分 + 約 15分
メニュー番号
無水調理 61

40 鶏とカシューナッツ煮

254kcal/1人分 カシューナッツの香ばしさと、野菜の風味がよく合います。

作り方

- 1.鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをしてから、片栗粉をまぶしておく。ピーマン、たけのこ、長ねぎは乱切りにし、玉ねぎとトマトは2~3cmの角切りにする。
- 2.なべに玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、トマト、鶏もも肉、カシューナッツ、長ねぎの順に入れ、混ぜ合わせたAを上からかけ、本体にセットする。

- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号61】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、よく混ぜ合わせて器に盛りつける。



煮込み

鶏肉

41 バターチキンカレー

486kcal/1人分 チキンたっぷりのマイルドなカレーです。



作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、Aを加えてよくもんで、20～30分おく。
2. なべに1とBを入れ、よく混ぜ、本体にセットする。
3. 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
4. 「◀▶」キーで【メニュー番号62】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
5. 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、牛乳とバターを入れて混ぜ、外ぶたを閉める。

材料 4人分

- 鶏もも肉……………2枚(500g)
- A 玉ねぎ(みじん切り)……………½個(100g)
- プレーンヨーグルト……………200g
- しょうが(すりおろし)……………1片(10g)
- にんにく(すりおろし)……………2片(20g)
- カレー粉……………大さじ4
- 塩……………小さじ½
- ガラムマサラ……………小さじ½
- B バター……………30g
- トマト(水煮)……………400g
- 鶏ガラスープの素……………大さじ1
- 牛乳……………120mL
- バター……………30g
- 塩……………適量

沸かし 調理 追加調理
約 約 約
30分 + 20分 + 10分
無水調理 **62** メニュー番号

6. 「◀▶」キーで【10分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
●「保温/とりけし」キーは押さないでください。「保温/とりけし」キーを押した場合、または予約調理をした場合は、手動で温度調理【100℃ 10分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。
7. 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、塩で味を調え、器に盛りつける。

42 煮込みタンドリーチキン

214kcal/1人分 子供でも食べやすい甘めのタンドリーチキンです。

材料 4人分

- 鶏手羽元……………8本(400g)
- 玉ねぎ……………½個(100g)
- A しょうが(すりおろし)……………1片(10g)
- にんにく(すりおろし)……………1片(10g)
- カレー粉……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ2
- オリーブ油……………大さじ1
- パプリカパウダー……………小さじ½
- 塩……………小さじ½
- あらびき黒こしょう……………少々
- はちみつ……………小さじ2
- プレーンヨーグルト……………大さじ3
- レタス……………適宜

沸かし 調理
約 約
20分 + 35分 無水調理 **63** メニュー番号



作り方

1. 鶏手羽元は骨にそって切り込みを入れ身を広げておく。
2. 玉ねぎをすりおろしてAと混ぜ、1を漬けこんで、冷蔵庫で2時間以上おいておく。
●調理用ビニール袋を使うと便利です。
3. なべに2を入れて、本体にセットする。
4. 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
5. 「◀▶」キーで【メニュー番号63】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

6. 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、レタスを添えて盛りつける。



43 いか飯

567kcal/1ばい分 北海道名物いか飯も手軽に挑戦できます。中はもちもちの仕上がります。熱々どうぞ。

作り方

1. もち米は洗い、45分間水(分量外)につけておく。
2. しいたけとにんじんは粗みじん切りにする。
3. するめいかは内臓を取り、胴の中をきれいにし、水気を取っておく。
4. するめいかの足は長い部分を半分長さにし、食べやすく切っておく。
5. 1をざるにあげ、水を切ったら、2と混ぜ合わせ、3のするめいかに詰め込み、最後はつまようじで止める。
6. なべに4、5とAを入れて、本体にセットする。
7. 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
8. 「◀▶」キーで【メニュー番号3】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

材料 2ばい分

- するめいか……………2ばい(1ばい約260gのもの)
- もち米……………100g
- しいたけ……………2枚
- にんじん……………30g
- A 水……………400mL
- 昆布(5cm角)……………1枚
- 砂糖……………50g
- みりん……………大さじ1½
- 酒……………100mL
- しょうゆ……………120mL

沸かし 調理
約 約
20分 + 20分 一定圧力 **3** メニュー番号

9. 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、そのまま10～15分蒸らす。
10. できあがったら、食べやすい大きさに切り分け、器に盛りつける。



44 たこの柔らか煮

149kcal/1人分 味がよく染みて柔らかく仕上がります。

作り方

1. たこは、足を切りはなし、しょうがは薄切りにする。
2. なべに1とAを入れ、本体にセットする。
3. 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
4. 「◀▶」キーで【メニュー番号3】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

材料 4人分

- たこ(ゆでたもの)……………400g
- しょうが……………1片(10g)
- A だし汁……………300mL
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ4
- からし……………適宜
- 七味とうがらし……………適宜

沸かし 調理
約 約
20分 + 20分 一定圧力 **3** メニュー番号

5. 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、器に盛りつける。

●お好みで、からしや七味とうがらしを添えてください。



45 あじのキムチ煮

83kcal/1人分

あじとキムチの組み合わせは、さっぱりして夏にぴったりです。

材料 4人分	
あじ	2尾(400g)
長ねぎ	30g
バター	5g
キムチ	100g
A水	100mL
鶏ガラスープの素	小さじ½
青ねぎ	1本

沸かし約15分 + 調理約10分 可変圧力 12

作り方

- あじは、包丁で両面のうろこを落とす。頭を落とし、内臓を取り出す。一度きれいに洗って3枚におろし、細かい骨を取り除く。
- 1に塩(分量外)をふり、10分おく。浮いてきた水気をキッチンペーパーでふきとり、片身を半分に切る。
- 長ねぎは斜め薄切りにする。
- なべの底と側面の1/3の高さまでバターを塗り、余った分はそのまま入れておく。
- 混ぜ合わせたAとキムチをなべに入れる。2の両面に汁を付けてから、皮を上にしてキムチの上に並べる。
- 3をあじの上に乗せて、なべを本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号12】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らす。

46 かつおの角煮

144kcal/1人分

高知県の郷土料理。煮崩れせず上手に炊き上げます。

材料 4人分	
かつお(生)	250g
しょうが	1片(10g)
Aしょうゆ	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
みりん	大さじ1½
酒	大さじ1½
水	50mL

沸かし約15分 + 調理約10分 可変圧力 12

作り方

- かつおは、1.5cm角に切る。
- 沸騰した湯に1~2分間、1を入れ、白っぽくなれば冷水に取り水切りをしておく。
- しょうがは、せん切りにする。
- なべに混ぜ合わせたAと2、3を入れ本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号12】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、できあがり。



47 サーモンの昆布巻き

43kcal/1個分

サーモンも崩れず、ご飯のおかずにもぴったりです。



材料 10個分	
サーモン(刺身用短冊)	100g
昆布(日高昆布など)(5cm×15cm)	10枚
水	600mL
干びょう(17cm)	10本
昆布もどし汁	400mL
A酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ½
みりん	大さじ½

沸かし約15分 + 調理約30分 可変圧力 15

作り方

- 昆布はぬれぶきんで表面の汚れを取り、分量の水に20分つけて戻す。
- 干びょうは塩(分量外)でもみ、洗い流す。最後の5分くらいに1に加えて一緒に戻す。
- サーモンは昆布の幅に合わせて、10g前後に10等分する。
- 昆布を丸く巻くよう、ひとかたまりのサーモンを1~2つの棒状に切り、取りやすく組み合わせる。
- 昆布が戻ったら、幅が狭い方や切れた方を手前にして4をのせ、きっちり巻いていく。
- 巻き終わりを下にして干びょうで結ぶ。残りも同様になべにきれいに並べる。
- 昆布のもどし汁を分量だけ取り分け、Aを加えて混ぜる。6に静かに注ぎ入れる。
- 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号15】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、汁ごと取り出してしばらく冷ます。粗熱が取れるとより味がなじむ。

材料 4人分

鯛のアラ	400g
ごぼう	½本(100g)
A水	150mL
酒	100mL
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ3
長ねぎ(青い部分のみ)	45g
しょうが	35g
白髪ねぎ	適宜

沸かし約20分 + 調理約30分 可変圧力 15

作り方

- 熱湯に鯛のアラを手早くくぐらせて冷水にとり、流水で洗い流す。
- ごぼうは5cmぐらいに切り、縦に4つ割りにして水にさらした後ざるにあげる。しょうがは皮付きのまません切りにし、長ねぎの青い部分は斜めに2cm長さに切る。
- なべに1と2を入れ、Aを上からまわし入れる。
- 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号15】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛り、白髪ねぎを添える。

48 鯛のあら炊き

272kcal/1人分

可変圧力でごぼうも柔らかく甘辛く炊いた鯛のあらは、ごはんにもよく合います。



49 ぶり大根

可変圧力調理でぶり大根も味が染みてとても柔らかくなります。

318cal/1人分

材料 4人分

ぶりのアラ	300g
大根	350g
しょうが	3片(30g)
A水	250mL
酒	100mL
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ4

沸かし 約20分 + 調理 約30分 **可変圧力** **15** メニュー番号

2.大根は大きめの乱切りにし、しょうがはよく洗って皮付きのまま5mm厚さに切る。

3.なべに1、2とAを入れ、本体にセットする。

4.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。

5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号15】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、できあがり。

作り方

1.熱湯にぶりのアラを手早くくぐらせて冷水にとり、流水で洗い流す。



50 クラムチャウダー

171kcal/1人分

西洋料理の定番スープが簡単に作れます。



材料 4人分

あさり(むき身缶)	1缶(130g)
じゃがいも(メークイン)	1個(110g)
玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	½本(70g)
ベーコン	2枚
A固形スープ(砕く)	1個
あさり缶の汁+水	100mL
ローリエ	1枚
Bベシャメルソース	
薄力粉	大さじ1
バター	10g
牛乳	200mL
塩・こしょう	適宜
パセリ(みじん切り)	適宜

沸かし 約15分 + 調理 約8分 **温度調理** **20** メニュー番号

作り方

1.ベシャメルソースを作る。耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(600W)で約1分加熱し、よくかき混ぜる。半量の牛乳を少しずつ加えながら混ぜ入れ、なめらかになったら、電子レンジ(600W)で約2分間加熱する。残りの牛乳も少しずつ加え、なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱し、さらによく混ぜておく。

2.じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cm角に切り、ベーコンは1cmの色紙切りにする。

3.なべに2を入れ、その上にあさりとAを加えたら、上から1をかけ、本体にセットする。

4.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。

5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号20】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜて塩・こしょうで味を調える。器に盛りつけて、パセリを散らす。

51 海鮮八宝菜

具たくさんで、うまみも栄養価もたっぷり、満足感のある一皿です。

165kcal/1人分

材料 4人分

えび(殻つき)	中8尾(100g)
A塩	小さじ½
片栗粉・水	各大さじ1
酒	大さじ½
いか(柵)	100g
ポイルミニほたて	100g
白菜	200g
にんじん	50g
長ねぎ	40g
しょうが	1片(10g)
たけのこ(水煮)	50g
しいたけ	2枚
ヤングコーン(水煮)	50g
うずら卵(水煮)	8個
B酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ½
鶏ガラスープの素	小さじ½
ごま油	小さじ½
チンゲン菜	4枚
C片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

沸かし 約20分 + 調理 約7分 + 追加調理 約5分 **無水調理** **45** メニュー番号

作り方

1.えびは背ワタを取って殻をむき、Aをもみ込んで水洗いし、水気をふいて、酒をふりかける。

2.いかは片面に格子状の切り目を細かく入れてから、大きめの一口大に切る。

3.白菜は芯側から2cm幅に切り、にんじんは1cm幅の短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。

4.しょうがはせん切り、たけのこと軸を取ったしいたけは、5mm厚さにスライスする。ヤングコーンは半分に切り、うずら卵は水気を切る。

5.なべに3を広げ、4.魚介類の順にのせ、混ぜ合わせたBをかけて、本体にセットする。

6.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

7.『◀』『▶』キーで【メニュー番号45】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、よく混ぜ合わせたCを加えて全体をよく混ぜる。

9.5cm幅に切ったチンゲン菜を加え、外ぶたを閉める。

10.『◀』『▶』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。

●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(『保温/とりけし』キーを押した場合は、手で温度調理【100℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)

11.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜて、器に盛りつける。



52 アクアパッツァ

180kcal/1人分

魚介のうまみがたっぷり味わえるイタリア料理です。



●写真はカサゴです。

材料 4人分

あさり	250g
白身魚18cm程度	1尾(200g)
塩・こしょう	少々
にんにく	1片(10g)
アンチョビフィレ	3枚
プチトマト	12個
A「ブラックオリーブ(種なし)」	30g
白ワイン	100mL
オリーブ油	大さじ3
塩・こしょう	少々
タイム	2枝

●フッキングシート(30×12cm)

沸かし 調理
約 20分 + 約 10分 無水調理 **46**

作り方

- あさはり約3%の塩水(分量外)につけ、十分に砂抜きをした後、真水で洗っておく。
- 白身魚はうろこ、エラ、内臓を取り、塩・こしょうをふる。
- にんにくをみじん切りにし、アンチョビフィレを1cm程度に切る。
- なべにフッキングシートを敷き、2の魚の頭を左にのせ、1、3とへたを取ったプチトマトをのせ、上からAをかけ、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号46】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、やけどに気をつけて、フッキングシートの両端を持ち取り出す。

●白身魚は、カサゴ(関西はガシラ)、鯛、スズキ、メバルなどがおすすめです。

53 魚の姿煮

551kcal/一尾分

ふっくらと仕上げたまるごとの魚は食卓を華やかにします。



材料 1尾分

連子鯛または金目鯛	1尾(全長20cmくらい)
しょうが	1片(10g)
A「酒」	90mL
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

●フッキングシート(30×12cm)

沸かし 調理
約 15分 + 約 10分 無水調理 **46**

作り方

- 魚はうろこを取り、内臓とエラをきれいに取り除いて洗う。キッチンペーパーで水気を取り、頭を左にして十字の切り目を入れる。
- なべにフッキングシートを敷き1、薄切りにしたしょうがとAを入れ、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号46】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、やけどに気をつけて、フッキングシートの両端を持ち取り出す。

54 カレイの煮付け

228kcal/1人分

入れっぱなしで簡単。ゆっくり温度を上げて子持ちの煮魚も崩れずふんわり。



材料 4人分

子持ちカレイ	4切れ(400g)
しょうが	1片(10g)
A「酒」	90mL
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2

沸かし 調理
約 20分 + 約 10分 無水調理 **46**

作り方

- なべの中に重ならないように子持ちカレイを並べ、薄切りにしたしょうがと混ぜ合わせたAを静かに注ぎ本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号46】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、できあがり。

55 さばの味噌煮

減塩

298kcal/1人分 食塩相当量 0.7g/1人分

下味がしっかり染みるので、少ない味噌でも風味たっぷりに仕上がります。



材料 4人分

さば	4切れ(400g)
しょうが	1片(10g)
A「酒」	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ½
みりん	大さじ2
みそ	10g
白練りごま	5g
チンゲン菜	1株

沸かし 調理
約 15分 + 約 10分 無水調理 **46**

作り方

- さばは熱湯にくぐらせた後、水で洗う。
- なべに1を皮が上になるように入れ、薄切りにしたしょうがと混ぜ合わせたAを注ぎ入れる。
- 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号46】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- チンゲン菜を食べやすい大きさに切って下ゆでし、水気を切って器に盛りつけておく。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、魚を5に盛りつける。

56 ブイヤベース

257kcal/1人分

フランスのプロバンス地方の鍋料理。
魚介類のうまみを味わえるちょっと贅沢な一品です。

沸かし 調理
約 約
25分 + 10分 無水調理

メニュー番号
46

材料 4人分

貝(ムール貝、はまぐり等)	8個
白身魚(鯛、たら等)	150g
いか	100g
有頭えび	4尾
むきえび	100g
A[にんにく]	1片(10g)
にんじん	¼本(50g)
玉ねぎ	½個(100g)
オリーブ油	大さじ3
B[ホールトマト(缶)]	100g
白ワイン	50mL
レモン汁	大さじ½
サフラン	小さじ½
ローリエ	1枚
塩	小さじ½
黒こしょう	少々
パセリ	適宜

つくり方

- 1.貝はよく洗い、白身魚は4cm幅に、いかは1.5cm幅に切る。有頭えびは殻つきのまま背わたを取り、足の間に切り込みを入れる。
- 2.Aのにんにくは薄切りに、にんじんと玉ねぎはせん切りにする。
- 3.フライパンを中火で熱して、オリーブ油を入れ、2をよく炒める。
- 4.3をなべに移しかえ、1と背わたを取ったむきえび、Bを入れたらホールトマトを軽くつぶす。本体にセットし、外ぶたを閉める。

- 5.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 6.「◀▶」キーで【メニュー番号46】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけて、刻んだパセリを散らす。

- はまぐりなどの貝は約3%の塩水で砂抜きする。
- ムール貝を使用する場合は、砂抜きは不要。また貝の大きさによっては入らないことがあるので、数を減らす。
- 有頭えびの触角が長い場合は、蒸気もれの原因になることがあるので短く切る。

57 マルミタコ

223kcal/1人分

無水調理で簡単スペイン料理。
一定圧力と温度調理のコンビネーションで、魚の煮込みも固くならず仕上げます。



つくり方

- 1.まぐろは1.5cm、じゃがいも、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは1cmの角切りにし、にんにくはスライスする。
- 2.なべにまぐろ以外の1とAを入れてよく混ぜ合わせてから、本体にセットする。

- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号46】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、まぐろを加えて、全体をよく混ぜ外ぶたを開める。

材料 4人分

まぐろ(赤身)	200g
じゃがいも	2個(220g)
玉ねぎ	1個(200g)
パプリカ(黄)	1個(150g)
ピーマン	1個(30g)
にんにく	1片(10g)
A[カットトマト(缶)]	200g
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	50mL
ローリエ	1枚
コンソメ(顆粒)	大さじ1
パプリカパウダー	小さじ½
オレガノ	小さじ½

沸かし 調理 追加調理
約 約 約
20分 + 10分 + 5分

メニュー番号
無水調理 46

- 6.「◀▶」キーで【5分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
●【保温/とりけし】キーは押さないでください。(【保温/とりけし】キーを押した場合は、手動で温度調理【100℃ 5分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。)
- 7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パプリカパウダーとオレガノを加え、全体を混ぜて、器に盛りつける。

材料 4人分

いわし	8尾(400g)
しょうが	2片(20g)
A[しょうゆ]	大さじ2
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ4
酢	大さじ1

沸かし 調理
約 約
15分 + 20分 無水調理

メニュー番号
47

つくり方

- 1.いわしはうろこごと頭と内臓を取り、水洗いする。しょうがはよく洗って皮つきのまま、せん切りにしておく。
- 2.なべにAを入れて、いわしを重ならないように並べ、しょうがを散らして本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号47】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

58 いわしのしょうが煮

244kcal/1人分

しょうがを効かせた定番メニュー。
無水調理で簡単に美味しく作れます。



- いわしの骨まで食べられるようにするときは、Aに水200mLをたし、「手動」キーで【一定圧力】で【2時間】に設定してください。

59 さんまの甘露煮

390kcal/1人分 じっくり味が染み込み、煮崩れせずきれいに仕上がります。

予約



材料 4人分

さんま	3尾 (400g)
しょうが	2片 (20g)
A酒	大さじ5
みりん	大さじ4
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2

沸かし 約20分 + 調理 約1時間 無水調理 **メニュー番号 50**

つくり方

- さんまは頭、尾を切り落として、内臓を取り、きれいに洗って、それぞれを4等分にぶつ切りにし、キッチンペーパーで水気をふく。しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにしておく。
- なべに1とAを入れ、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号50】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

減塩

61

しっとり野菜炒め風

240kcal/1人分 素材のうまみが活き、調味料がしっかりしみるので減塩を感じさせません。しっとりした食感で、年齢を問わず美味しく食べられます。

材料 4人分

キャベツ	150g
にんじん	1/3本 (70g)
玉ねぎ	1/2個 (70g)
しいたけ	4枚
パプリカ(赤)	1/2個 (75g)
しょうが	1片 (10g)
豚バラ肉(薄切り)	200g
A鶏ガラスープの素	小さじ1/2
酒	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1
青ねぎ	1/2本
ごま油	少々

沸かし 約20分 + 調理 約10分 一定圧力 **メニュー番号 1**

つくり方

- 豚バラ肉は5cm幅に切ってバラバラにし、混ぜ合わせたAをまぶす。

- キャベツは適当な長さで1cm幅に切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取って薄切り、パプリカは半分の長さで1cm幅に切り、しょうがはせん切りにする。

- 2をなべに入れて全体が均一になるように混ぜ、1を加えて、肉が偏らないようにさらに混ぜ、本体にセットする。

- 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

- 「◀▶」キーで【メニュー番号1】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、小口切りの青ねぎとごま油を加えて混ぜてから、器に盛りつける。



60 いかと里いもの田舎煮

227kcal/1人分 いかと里いものにしっかりと味が染み込みます。



材料 4人分

いか	1ばい
里いも(正味)	500g
サラダ油	大さじ2
Aしょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ3
酒	50mL

沸かし 約20分 + 調理 約45分 無水調理 **メニュー番号 56**

つくり方

- いかは内臓と足を抜き、胴は1cmの輪切りに、足は5cmに切る。里いもは、塩(分量外)をふってもみ、ぬめりが出たら水で洗い落とす。
- フライパンにサラダ油を熱して、いかと里いもを入れ、いかの色が変わるまで炒めたら、なべに入れ、Aを加え、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号56】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

62 春キャベツと豚バラ肉の塩麴蒸し

277kcal/1人分 一定圧力でトロロと柔らか、素材の水分と塩麴でうまみがたっぷり。

材料 4人分

春キャベツ	1/4玉 (300g)
(グリーンポウルでも)	
豚バラ肉(ブロック)	250g
塩麴	30g
こしょう	少々
水	50mL

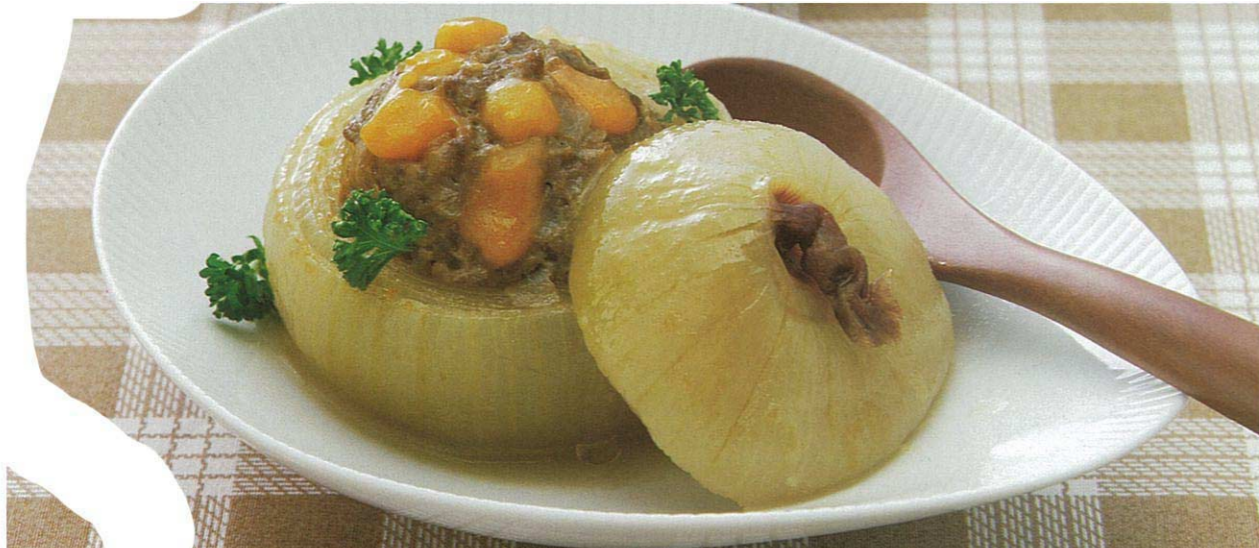
沸かし 約20分 + 調理 約25分

一定圧力 **メニュー番号 4**

つくり方

- 春キャベツは芯を取り、5cm角程度に切ってきてきれいに洗う。
- 豚バラ肉は幅5cm程度、7mmくらいの厚さに切り分ける。
- 2の筋を切るように全体にフォークを刺してから、塩麴を加えてよくもみ込む。最後にこしょうをふる。
- なべに水を入れ、キャベツの芯の方から半量を敷き詰める。上に豚バラ肉の半量を広げる。
- 残りのキャベツと豚バラ肉も同様に重ねて本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 「◀▶」キーで【メニュー番号4】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、盛りつけ、蒸し汁を上からかける。





63 玉ねぎのファルシー

163kcal/1人分 シンプルな味付けが玉ねぎのうまみを引き立てます。

材料 4人分

玉ねぎ	4個
(直径約7cmの小ぶりのもの)	
チェダーチーズ	15g
牛ひき肉	100g
A 塩	小さじ¼
こしょう	少々
牛乳	小さじ2
しょうゆ	小さじ½
B 水	150mL
固形スープの素(砕く)	½個
白ワイン	小さじ2
パセリ	適宜

沸かし 調理 約20分 + 約40分 一定圧力 **メニュー番号 6**

作り方

- 玉ねぎは上から1/5のところを横に切り落とし、根の部分は底が安定するように切る。なべに玉ねぎを並べ、4つがきっちり入ることを確認する。玉ねぎが大きいときは外側を1枚むいて大きさを調整する。
- 1の玉ねぎの厚み1cmほどを残してスプーンなどで中心をくり抜く。
- 2でくり抜いたものと大きさを調整したときにむいた玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで茶色に色づくまで炒め、冷ます。
- チェダーチーズは5mm角に切っておく。
- ポウルに3と牛ひき肉、Aを入れよく混ぜ合したら、4等分にし、丸めたものを玉ねぎに詰めて4をのせる。
- なべに5を並べ、1の切り落とした玉ねぎを隙間にしたら、Bを混ぜ合わせ、静かに注ぎ、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 「◀」「▶」キーで【メニュー番号6】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら盛りつけ、刻んだパセリを散らす。

64 さっぱりお浸し

23kcal/1人分 食塩相当量 0.2g/1人分

材料 4人分

白菜	300g
にんじん	30g
セロリ	100g
きゅうり	½本(50g)
塩	少々
A だし汁	100mL
薄口しょうゆ	小さじ½
レモン	½個
味付け海苔	12切り5枚

沸かし 調理 約15分 + 約7分 可変圧力 **メニュー番号 11**

作り方

- 白菜は5cm長さの細切り、にんじんはせん切りにし、セロリは1cm角に切る。
- きゅうりは薄い輪切りにして、塩をふってもみ、5分おく。時間がきたら、塩分が残らないよう数回水を替えながらよく洗い、しっかりと水気を絞る。
- なべに1とAを加え本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 「◀」「▶」キーで【メニュー番号11】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、汁ごとポウルに移して、2を加えて冷ます。
- レモンの皮を厚めにむき、果肉を5mm角に切って6に加え、混ぜ合わせる。
- お好みで汁気を切って7を盛りつけ、ハサミで細切りにした味付け海苔を散らす。



65 小松菜としめじの煮びたし

47kcal/1人分 少ない調味料で調理するからうまみたっぷり。食塩相当量 0.4g/1人分 でもしっかり減塩しています。

材料 4人分

小松菜	200g
しめじ	½パック(60g)
油あげ	1枚
だし汁	150mL
A 薄口しょうゆ	小さじ1½
酒	大さじ½
みりん	小さじ½

沸かし 調理 約15分 + 約10分 可変圧力 **メニュー番号 12**

作り方

- 小松菜は洗って根元を切り落とし、4cm長さに切る。しめじは石づきを切り、油あげは熱湯をかけて油抜きし、4cm長さの細切りにする。
 - なべに1とAを入れて軽く混ぜてから本体にセットする。
 - 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
 - 「◀」「▶」キーで【メニュー番号12】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべの中で軽く混ぜてできあがり。
- より味をなじませる場合は、なべの中にしばらく置いてください。



66 ロールキャベツ

236kcal/1人分

予約 キャベツが煮崩れることなく柔らかく仕上がります。

材料 4人分

キャベツ	大6枚
ベーコン	4枚
プチトマト	8個
A 合びき肉	160g
玉ねぎ	¼個(50g)
パン粉	15g
卵	½個
塩	小さじ½
こしょう	少々
ナツメグ	少々
水	400mL
固形スープの素(砕く)	1個
ローリエ	1枚

沸かし 調理 約25分 + 約20分 可変圧力 **メニュー番号 13**

作り方

- キャベツの芯を深く切り込み、1枚ずつていねいにはがす。大きな鍋に湯を沸かし、芯の方からゆでて、しんなりさせ水につけて冷やす。水気を切ってから、芯部分を薄くそぎ落として巻きやすくする。6枚中2枚は半分にする。
- 玉ねぎはみじん切りにし、Aを粘りが出るまで混ぜ合わせて4等分する。
- プチトマトは半分になり、ベーコンは1cm幅に切る。
- 1で半分に切ってきた4枚を使って、2に巻きつける。それから大きな一枚できっちり包む。
- なべに4を並べ、水、固形スープの素、ローリエ、3を入れて本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 「◀」「▶」キーで【メニュー番号13】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、盛りつける。



67 小かぶの丸ごと煮 白味噌仕立て

104kcal/1人分
火加減いらずで煮崩れの心配なし。昆布と白味噌でやさしい味わい。



材料 4人分

小かぶ	4個 (120~180g/1個)
昆布(5×7cm)	1枚
水	500mL
A 鶏ひき肉(むね)	70g
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ½
白味噌	大さじ3
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

沸かし 調理 追加調理
約 20分 + 約 20分 + 約 5分
メニュー番号
可変圧力 14

作り方

1. 昆布をぬれぶきんでふき、分量の水に浸ける。昆布が柔らかくなった後、キッチンパサミなどで3cm長さの細切りにして、もとの水に戻す。
2. 小かぶは付け根から葉を切り落とし、丸のまま皮をむき、なべに並べる。
3. 1にAを加えて、鶏ひき肉がバラバラになるまでよく混ぜ合わせ、2に注ぎ入れる。

4. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
5. 『◀▶』キーで【メニュー番号14】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
6. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ポウルに煮汁を少量取り出し、白味噌を溶かしてなべに戻す。(味噌によっては量を加減する)
7. Bをよく混ぜ合わせて6に加え、菜箸などで軽く混ぜてなじませる。
8. 切り落とした葉を茎の部分だけ取り分け、1cm程度に切ってなべに加え、外ぶたを閉める。

9. 『◀▶』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(『保温/とりけし』キーを押した場合は、手動で温度調理【90℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)
10. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、小かぶを崩れないように取り出して盛りつけ、煮汁をよく混ぜてからゆっくり注ぐ。

69 おでん

512kcal/1人分

予約

材料 2人分

牛すじ肉(ゆでたもの)	100g
大根(2~3cmの輪切り)	2個
こんにゃく	½枚(125g)
ごぼう天	2枚
さつまあげ	1枚
厚あげ	1枚
ゆで卵	2個
昆布(15cm×8cm)	1枚
A 水	400mL
薄口しょうゆ	50mL
みりん	50mL

沸かし 調理
約 25分 + 約 40分
メニュー番号
可変圧力 16

作り方

1. 牛すじ肉は一口大に切っておく。大根は厚めに皮をむいて面取りする。こんにゃくは三角に2つ切りにして、別のなべで下ゆでしておく。ごぼう天、2つに切ったさつまあげと厚あげは湯通しして、ゆで卵は殻をむく。昆布は水に通し、細長く切って結ぶ。

2. なべに1とAを入れ、本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
4. 『◀▶』キーで【メニュー番号16】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



68 玉こんにゃく

29kcal/1本分 山形県ではファストフード的存在の玉こんにゃく。
可変圧力調理で味の染み込みにくいこんにゃくにもじっくりと味が染み込みます。



材料 10本分

玉こんにゃく	30個(750g)
するめ(乾燥)	20g
A しょうゆ	125mL
酒	45mL
砂糖	小さじ2
水	400mL
練りがらし	適宜

●竹ぐし10本

沸かし 調理
約 20分 + 約 30分
メニュー番号
可変圧力 15

作り方

1. 玉こんにゃくは流水でしっかり洗い、水気を切る。
2. なべにA、するめ、玉こんにゃくの順に入れたら、本体にセットする。

3. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
4. 『◀▶』キーで【メニュー番号15】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、竹ぐしに3個ずつ刺して器に盛りつけ、お好みで練りがらしを添える。

●保存用容器に移し、調味液に浸したまま冷蔵庫で一晩寝かせるとさらに味がしみ込み美味しさが増します。

70 ふろふき大根

33kcal/1人分

可変圧力で大根は中まで柔らかくトロリとした食感です。

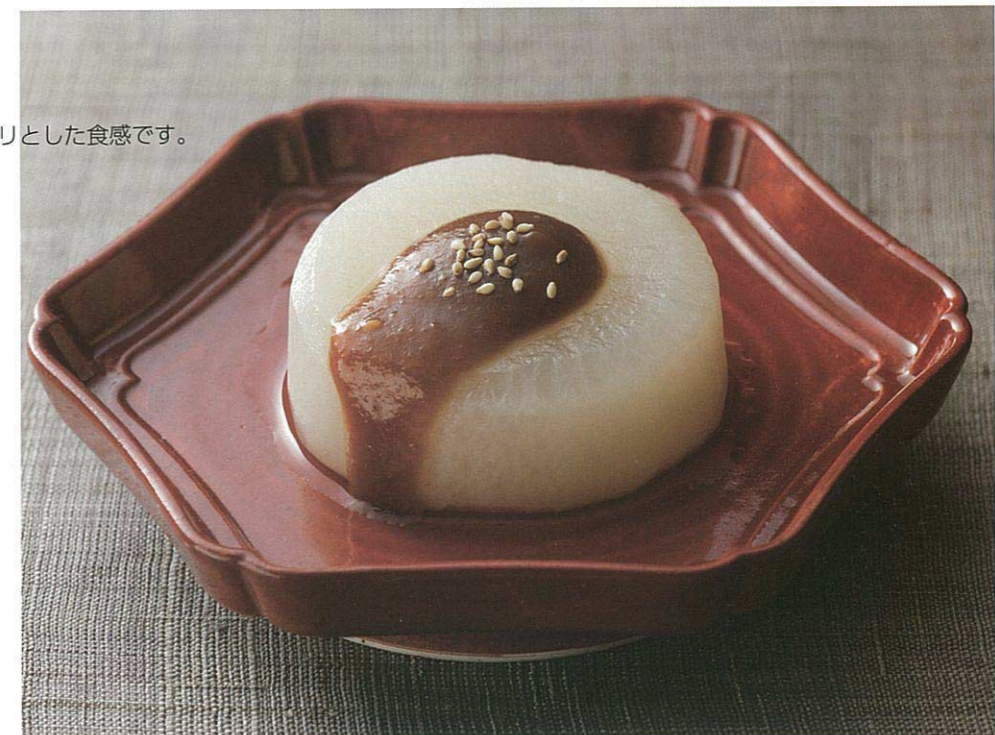
材料 4人分

大根	4切れ(450g) (3cmの輪切り)
昆布(10cm角)	2枚
だし汁	800mL

沸かし 調理
約 25分 + 約 40分
メニュー番号
可変圧力 16

作り方

1. 大根は厚めに皮をむいて面取りし、裏側に十文字に切り目を入れる。
2. なべに全部の材料を入れ、本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
4. 『◀▶』キーで【メニュー番号16】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



●田楽みそなどお好みのたれをつけてお召し上がりください。



71 マカロニとポテトのグラタン風煮込み

326kcal/1人分

切って煮て混ぜるだけ。手軽なあっさり味の焼かないグラタンです。

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、4mm厚さの半月切りにし、洗って水気を切る。
2. 玉ねぎは横半分に切ってから縦に薄くスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。
3. なべに鶏ひき肉を入れて、塩、こしょうをふって混ぜる。
4. 3に1、2とAを加え、よく混ぜ合わせ、本体にセットする。
5. 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
6. 『◀▶』キーで【メニュー番号19】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

材料 4人分

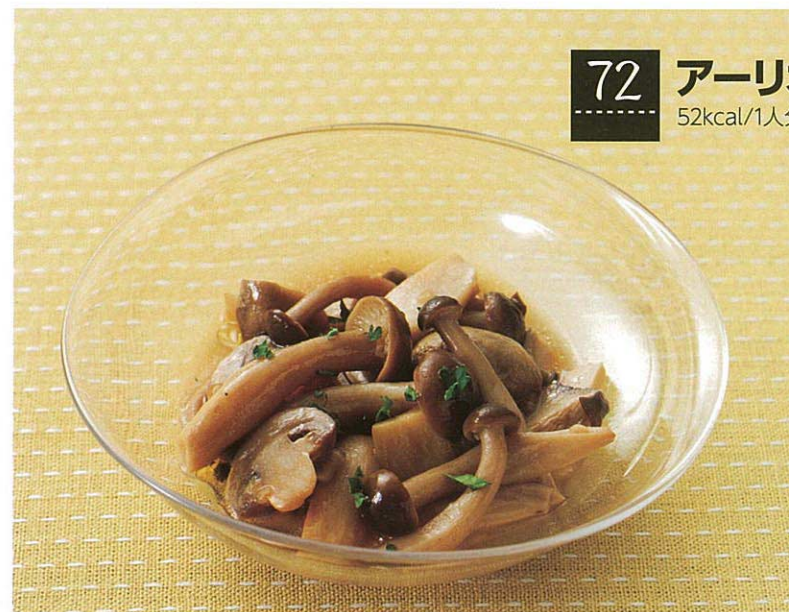
じゃがいも	150g
(メークイン)	
玉ねぎ	120g
ベーコン	2枚
鶏ひき肉(もも)	80g
塩	少々
こしょう	少々
A マカロニ	50g
(ゆで時間9分のもの)	
水	100mL
コンソメ(顆粒)	大さじ½
B コーンスターチ	小さじ2
牛乳	300mL
バター	25g
とろけるチーズ	70g
(仕上げ用)	
パセリ(みじん切り)	少々

沸かし 調理 追加調理
約15分 + 約5分 + 約5分
温度調理 19

7. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、混ぜ合わせたBを加えて混ぜ、バターをのせ、外ぶたを閉める。
8. 『◀▶』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(『保温/とりけし』キーを押した場合は、手動で温度調理【100℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)
9. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、とろけるチーズを加えて混ぜ、2分ほどそのままおく。
10. 器に盛りつけ、パセリを散らす。

72 アーリオオーリオ風きのこのマリネ

52kcal/1人分 低カロリーで食物繊維もとれる美容食レシピです。



材料 4人分

しめじ	100g
エリンギ	100g
マッシュルーム	100g
にんにく	1片(10g)
A レモン汁	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ¼
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

沸かし 調理
約15分 + 約7分 無水調理 45

作り方

1. しめじは石づきを取ってほぐす。エリンギは長さ4cm厚さ5mmの短冊切りにする。マッシュルームは濡らしたキッチンペーパーなどで汚れをふき取り、石づきを薄く切って端から3等分にする。にんにくはみじん切りにする。
2. なべに1とAを入れて、全体をよくなじませてから、本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
4. 『◀▶』キーで【メニュー番号45】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜて器に取り分けてパセリを散らす。

●温かいままでも冷やしても、お好みでおいしく召し上がれます。

73 チンゲン菜とホタテのクリーム煮

108kcal/1人分

無水調理だから栄養も逃がしません。ほたてのうまみがチンゲン菜によくしみこみます。



材料 4人分

チンゲン菜	2株(200g)
玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	20g
しめじ	½パック(60g)
鶏ガラスープの素	小さじ1
A ほたての水煮(缶)	小1缶(70g)
牛乳	100mL
こしょう	少々
生クリーム	50mL

沸かし 調理
約20分 + 約10分 無水調理 46

作り方

1. チンゲン菜は洗って葉と軸に分け、葉は4cm長さ、軸は放射状に8等分する。玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは細めのせん切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
2. なべに玉ねぎ、にんじん、しめじ、チンゲン菜の順に入れて、鶏ガラスープの素、Aを回しかけて本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
4. 『◀▶』キーで【メニュー番号46】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、生クリームを加えて全体をよく混ぜ、器に盛りつける。

3種の野菜のキーマカレー

336kcal/1人分

予約

ひき肉を使ったソースの少ないカレー。
野菜のうまみが加わり、やさしい辛みの後味です。



材料 4人分

牛ひき肉	300g
A塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1片(10g)
しょうが	1片(10g)
オリーブ油	大さじ2
なす	1本(90g)
ズッキーニ	1本(100g)
パプリカ(赤)	½個(75g)
カットマト(缶)	400g
Bコリアンダーパウダー	大さじ1
カイエンペッパーパウダー	小さじ1
クミンパウダー	小さじ2½
ターメリックパウダー	小さじ1
塩	小さじ½
コンソメ(顆粒)	小さじ1
C塩	小さじ½
こしょう	少々

沸かし 調理
約20分 + 約20分 無水調理 47

作り方

- 1.牛ひき肉にAをふって混ぜておく。
- 2.玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 3.なすは1cm角に切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。
- 4.フライパンにオリーブ油を入れて熱して、2を加えて茶色く色づくまで、中強火で炒める。
- 5.中弱火に落として、よく混ぜ合わせたBを加えて2分ほど炒め、火を止めてなべに取り出しておく。カットマトをフライパンに入れて、残ったスパイスとよくなじませてなべに入れる。
- 6.5のなべにコンソメと1を入れてよく混ぜたら、3を加えて混ぜ、本体にセットする。
- 7.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 8.『<』、『>』キーで【メニュー番号47】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、Cを加えて混ぜる。



75 筑前煮

予約

403kcal/1人分 福岡の代表的な郷土料理。根菜たっぷりの煮物です。

材料 4人分

鶏もも肉	500g
にんじん	½本(100g)
れんこん	1節(200g)
ごぼう	½本(100g)
こんにゃく	1枚(250g)
A酒	50mL
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
絹さや	適宜

沸かし 調理
約25分 + 約20分 無水調理 47

作り方

- 1.鶏もも肉は一口大に切り、なべに入れてAを加え、調味料がいきわたるようによく混ぜておく。
- 2.にんじん、れんこん、ごぼうは一口大の乱切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。こんにゃくは一口大にちぎり、別のなべで下ゆでしておく。
- 3.1に2を入れて全体を混ぜ、本体にセットする。

- 4.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 - 5.『<』、『>』キーで【メニュー番号47】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜ器に盛りつける。
- お好みですじを取り、ゆでた絹さやを添えてください。

76 冬瓜のそぼろ煮

122kcal/1人分

淡泊な冬瓜と鶏そぼろあんがよく合います。
冷やしても温かくしてもおすすめです。

材料 4人分

冬瓜(正味)	400g
鶏ひき肉	100g
Aみりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	小さじ1½
だしの素	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
B片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

沸かし 調理 追加調理
約15分 + 約25分 + 約5分
無水調理 48

作り方

- 1.冬瓜は種とわたをとり、4~5cm角の乱切りにする。
- 2.なべに1とAを入れて、本体にセットする。

- 3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 - 4.『<』、『>』キーで【メニュー番号48】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、鶏ひき肉と薄口しょうゆを入れ軽く混ぜ、混ぜ合わせたBを入れる。
 - 6.『<』、『>』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 『保温/とりけし』キーは押さないでください。([保温/とりけし]キーを押した場合、は、手動で温度調理【100℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)

- 7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、軽く混ぜて、器に盛りつける。

77 パプリカとズッキーニのスイートチリソース和え

63kcal/1人分 簡単に無水調理でき、型崩れせずに色鮮やかな仕上がります。



材料 4人分

パプリカ(赤、黄).....各1個(各150g)
ズッキーニ.....1本(100g)
A スイートチリソース.....大さじ3
ごま油.....小さじ1

沸かし約15分 + 調理約7分

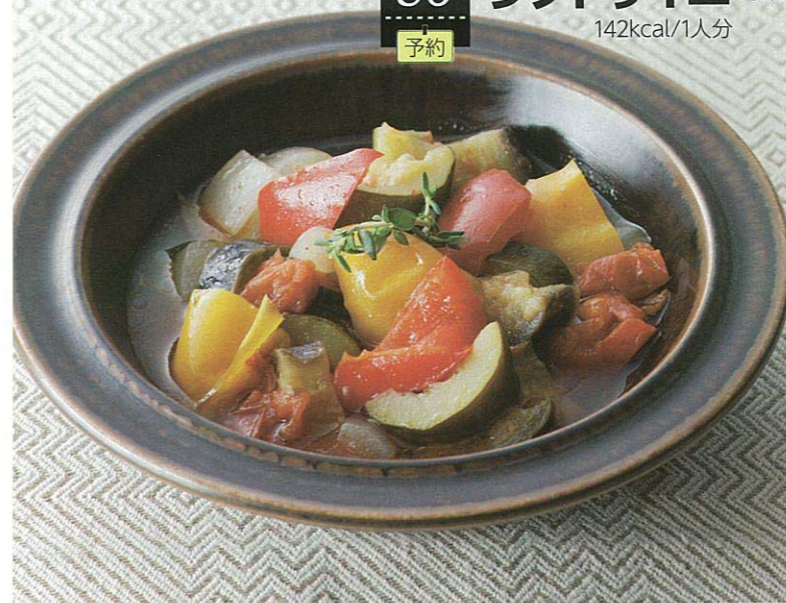
メニュー番号 51 無水調理

作り方

- 1.パプリカとズッキーニを2cm×3cm角くらいの大きさに切る。
- 2.なべに全ての材料を入れ、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号51】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、軽く混ぜ合わせて器に盛りつける。

80 ラタトゥイユ

野菜を煮込んだフランス郷土料理。いろんな野菜をおいしく煮込みます。



予約

材料 4人分

ズッキーニ.....1本(100g)
なす.....1本(90g)
パプリカ(赤、黄).....各½個(各75g)
玉ねぎ.....½個(100g)
トマト.....2個(300g)
にんにく.....1片(10g)
鷹の爪.....½本
オリーブ油.....大さじ3
白ワイン.....大さじ2
塩.....小さじ½
こしょう.....少々
コンソメ(顆粒).....大さじ1
ローリエ.....1枚
タイム.....適宜

沸かし約25分 + 調理約10分

メニュー番号 52 無水調理

作り方

- 1.ズッキーニとなすは1.5cmの半月切りにする。パプリカは大きめの乱切り、玉ねぎとトマトは2cm角にする。にんにくは薄切りにする。
- 2.なべに全ての材料を入れ、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号52】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

煮込み 野菜

78 かぼちゃの煮物

かぼちゃのホクホクとした食感と甘みが楽しめます。

157kcal/1人分

材料 4人分

かぼちゃ(正味).....450g
A 酒.....大さじ3
みりん.....大さじ3
砂糖.....大さじ1
薄口しょうゆ.....大さじ½

沸かし約15分 + 調理約10分

メニュー番号 52 無水調理

作り方

- 1.かぼちゃは、皮つきのまま食べやすい大きさに切る。
- 2.なべに1を皮を下にして入れ、Aを加えて本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号52】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



81 きんぴらごぼう

ごぼうにもしっかり味がしみ込み、白いご飯とよく合います。

151kcal/1人分

材料 4人分

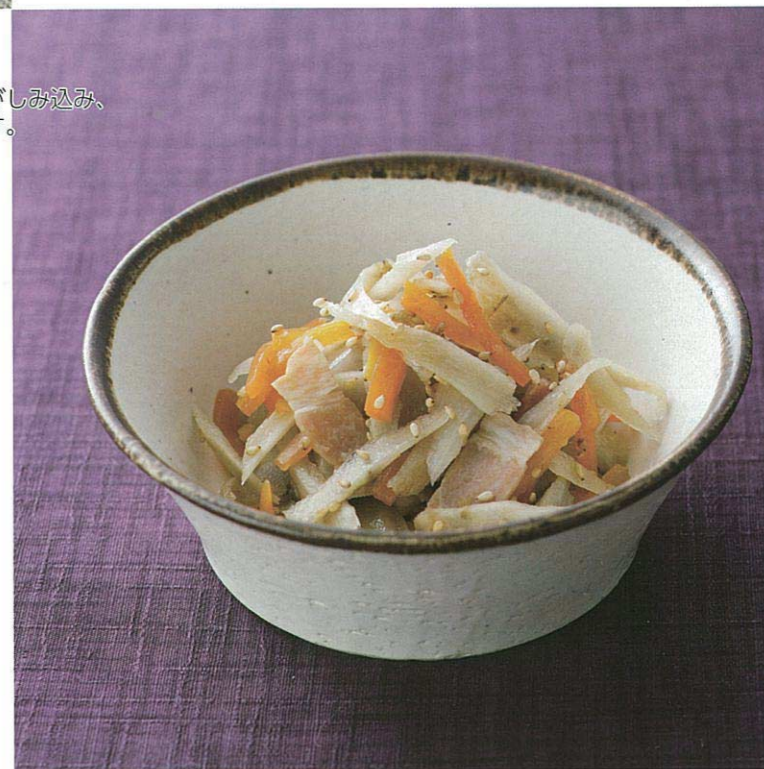
ごぼう.....1本(200g)
にんじん.....½本(100g)
ベーコン.....2枚
酒.....大さじ3
みりん.....大さじ2
しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ2
ごま油.....大さじ1
白ごま.....少々

沸かし約20分 + 調理約25分

メニュー番号 54 無水調理

作り方

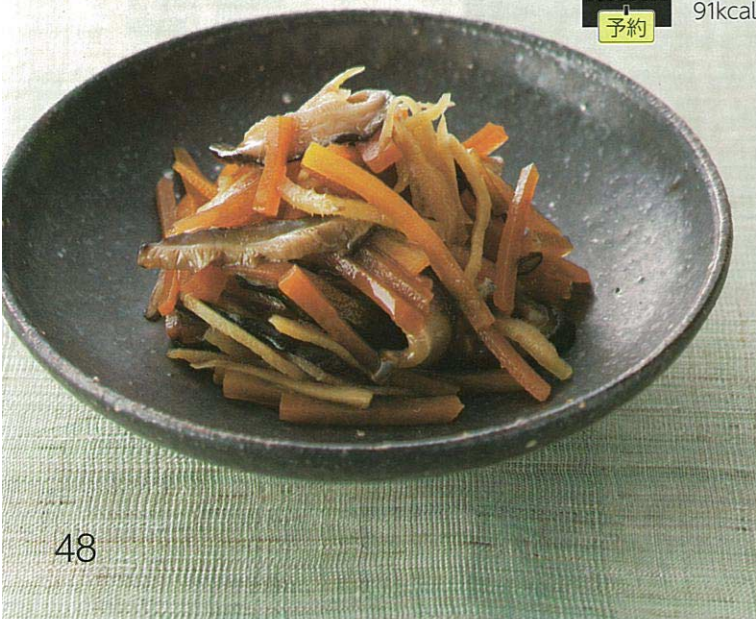
- 1.ごぼうはささがき、にんじんは4cm長さの拍子切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2.なべに全ての材料を入れ、全体をよく混ぜる。
- 3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号54】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



79 しょうがとにんじんの煮付け

91kcal/1人分 無水でも失敗なく、味のしみ込んだ煮付けができあがります。

予約



材料 4人分

しょうが.....50g
にんじん.....1本(200g)
しいたけ.....6枚
A 酒.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ3
砂糖.....大さじ1

沸かし約15分 + 調理約10分

メニュー番号 52 無水調理

作り方

- 1.しょうがとにんじんはせん切りにする。しいたけは石づきを取って、スライスする。
- 2.なべに1とAを入れて、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号52】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、かるく混ぜ合わせて器に盛りつける。

82 白菜と豚バラ肉のミルフィーユ

336kcal/1人分 無水調理で白菜に豚バラ肉のうまみがしっかりしみ込みます。



材料 4人分

白菜.....500g
豚バラ肉(薄切り).....300g
だしの素.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ3

沸かし約20分 + 調理約25分

メニュー番号 54 無水調理

作り方

- 1.白菜は一枚ずつはがし、白菜と豚バラ肉を交互に3~4回重ねて5~6cm幅に切る。
- 2.なべのふちに沿って切り口が上になるように詰めて入れていく。
- 3.上から、だしの素、しょうゆ、酒を全体にふりかけたら、本体にセットする。
- 4.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号54】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

83 しいたけと昆布の佃煮

142kcal/1人分 無水調理でしっかり味付け。白いご飯と一緒にどうぞ。

- 材料 4人分**
- しいたけ……………300g
 - 昆布……………15g
 - A[たかのつめ] ……2~3本
 - 酒……………100mL
 - しょうゆ……………大さじ4
 - みりん……………100mL
 - 砂糖……………大さじ1
 - 酢……………小さじ1

作り方

- しいたけは石づきを取り軸を残して4つ切りに、昆布はぬれぶきんでふき、一口大に切る。
- なべに1とAを入れて、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号56】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



沸かし 調理
約 20分 + 約 45分

メニュー番号
無水調理 56

86 小松菜としめじの塩麴和え

35kcal/1人分 無水調理で栄養素の損失も最小限に野菜ときのこの和え物が簡単にできます。

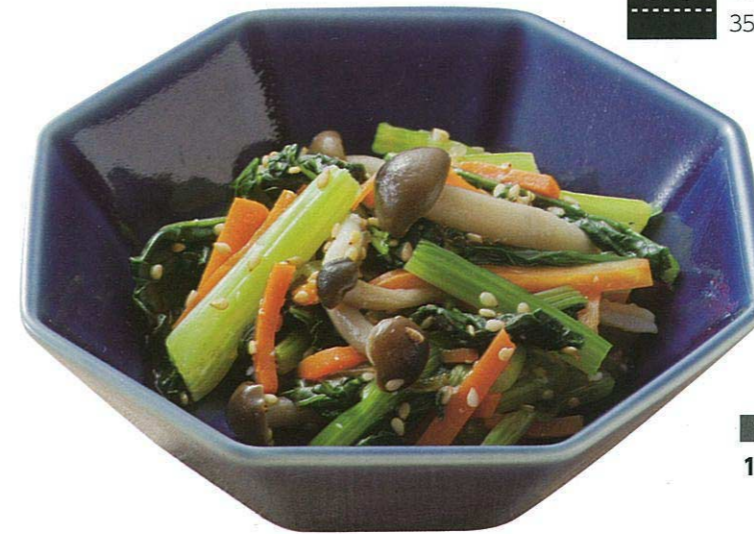
- 材料 4人分**
- しめじ……………100g
 - にんじん……………1/4本(50g)
 - 小松菜……………150g
 - 塩麴……………15g
 - いりごま……………大さじ1

沸かし 調理
約 15分 + 約 5分

メニュー番号
無水調理 59

作り方

- しめじは石づきを取ってほぐし、にんじんはせん切りにして、なべに入れる。
- 小松菜は軸は5cm、葉は2cm幅に切り、水をためたボウルの中でよく洗う。洗った小松菜は、水を切らずにそのまま1の上に入れ、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号59】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩麴といりごまで和えて、器に盛りつける。



84 手綱こんにゃく

63kcal/1人分 こんにゃくにピリ辛味が染み込み、白いご飯とよく合います。

- 材料 4人分**
- こんにゃく……………1枚(250g)
 - 酒……………大さじ3
 - みりん……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - ごま油……………大さじ1/2
 - たかのつめ(小口切り) ……少々

沸かし 調理
約 15分 + 約 45分

メニュー番号
無水調理 56

作り方

- こんにゃくは7mm厚さの短冊に切り、中央に縦に2cm位の切り込みを入れる。こんにゃくに片方の端を通して手綱にする。
- なべに全部の材料を入れて混ぜ、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号56】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



87 ピーマンのじゃこ和え

74kcal/1人分 ピーマンでもう一品欲しいときに! じゃこたっぷりでカルシウム豊富です。

- 材料 4人分**
- ピーマン……………8個(240g)
 - ちりめんじゃこ……………30g
 - A[しょうゆ]……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - ごま油……………大さじ1

沸かし 調理
約 10分 + 約 5分

メニュー番号
無水調理 59

作り方

- ピーマンは乱切りにする。
- なべに1とちりめんじゃこ、Aを入れて混ぜ、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号59】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜ、器に盛りつける。



85 プチトマトのマリネ煮

67kcal/1人分 さっぱりとした味付けです。冷やしてもおいしくいただけます。

- 材料 4人分**
- プチトマト……………300g
 - A[白ワイン]……………大さじ2
 - 酢……………大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/4
 - 黒こしょう……………少々
 - 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 - バジル(生)……………適宜

作り方

- なべにへたを取ったプチトマトとAを入れて本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号58】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 玉ねぎはスライスし、しばらく水にさらした後、ざるにあげる。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、4を入れて軽く混ぜ、お好みでバジル(生)を添える。

沸かし 調理
約 15分 + 約 8分

メニュー番号
無水調理 58



88 麻婆なす

211kcal/1人分 無水調理で簡単。豚ひき肉のうまみがなすにしみ込みます。

- 材料 4人分**
- なす……………4本(360g)
 - パプリカ(赤・黄)……………各1/2個(各75g)
 - A[しょうゆ]……………大さじ1
 - 酒……………大さじ3
 - 長ねぎ……………1/2本(50g)
 - 豚ひき肉……………200g
 - B[赤みそ]……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - 片栗粉……………小さじ2
 - 豆板醤……………小さじ1/2
 - ごま油……………小さじ1
 - にら……………30g
 - 白髪ねぎ……………適宜
 - 糸とうがらし……………適宜

沸かし 調理
約 25分 + 約 7分

メニュー番号
無水調理 60

作り方

- なすとパプリカは乱切りにし、なべに入れ、Aをかける。
- 長ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉、Bと混ぜ、1の上に広げる。
- にらは1.5cm幅の小口切りにしたら、2の上に散らして、なべを本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号60】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜ合わせ、お好みで白髪ねぎと糸とうがらしをのせる。





89 バーニャカウダソース イタリア料理を手軽に楽しむことができます。

180kcal/1人分

材料 4人分

A[にんにく(すりおろし) 4片(40g)
アンチョビ(みじん切り) 30g
牛乳 120mL
オリーブ油 大さじ4
パルメザンチーズ 20g

沸かし 調理 約15分 + 約15分

無水調理 **61**

作り方

- 1.なべにAを入れ、よく混ぜ、本体にセットする。
- 2.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 3.『◀』『▶』キーで【メニュー番号61】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パルメザンチーズを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。

●好きな野菜につけてお召し上がりください。



90 フェジョアーダ ブラジルを代表する家庭料理です。市販のフェジジョンの缶詰があれば、とても簡単にできます。

346kcal/1人分

予約

材料 4人分

豚ロース肉 200g (ステーキ用)
ベーコン 2枚(34g)
玉ねぎ ½個(100g)
にんにく 1片(10g)
フェジジョン(缶) 1缶(425g) (黒インゲンを煮たもの)
粗挽きウィンナー 4本(80g)
A[バター 10g
ローリエ 1枚
こしょう 小さじ¼
水 100mL
塩 適宜

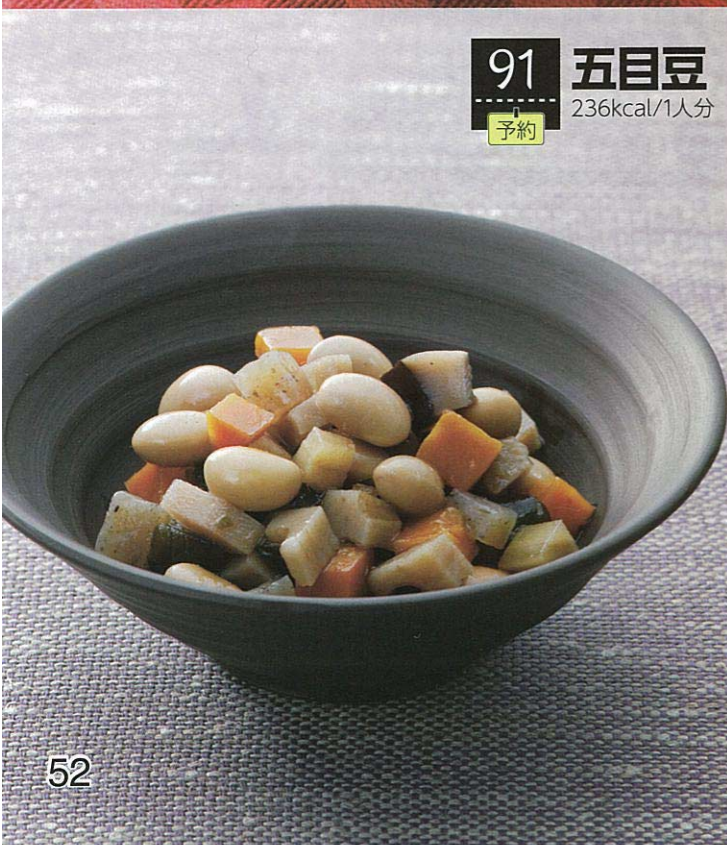
沸かし 調理 約20分 + 約20分

一定圧力 **3**

作り方

- 1.豚ロース肉はひとつまみの塩(分量外)をなじませておく。
- 2.豚ロース肉とベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎはみじん切り、にんにくは半分に切り、包丁で押しつぶす。
- 3.なべにフェジジョンと2、ウィンナー、Aを入れ、本体にセットする。
- 4.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号3】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩で味を調え、器に盛りつける。

大豆を使った野菜と昆布の定番メニューです。たっぷり作って副菜に。



91 五目豆

236kcal/1人分

予約

材料 4人分

水煮大豆 350g
干しいたけ 2~3枚
ごぼう ½本(100g)
にんじん ¼本(50g)
こんにゃく ½枚(80g)
れんこん ½節(100g)
昆布 8g
A[砂糖 30g
しょうゆ 大さじ2
水 200mL

沸かし 調理 約20分 + 約35分

一定圧力 **5**

作り方

- 1.水でもどして軸を取った干しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこんは、7~8mm角に切る。ごぼうとれんこんは、それぞれ水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。こんにゃくは別のなべで下ゆでしておく。昆布はぬれぎんでふき、1cm角に切る。
- 2.なべに水煮大豆と1とAを加えて本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号5】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、そのまま冷まして、味を含ませる。

●水煮大豆を作る場合は、P.07の調理時間を参考にしてください。

92 高野豆腐の炊いたん

83kcal/1人分

和歌山県高野山発祥の高野豆腐を使った京都を代表するおばんざい。圧力IHなべなら飾り切りした野菜も煮崩れせずに上手に炊けます。



材料 4人分

干しいたけ 4枚
高野豆腐 2枚(32g)
にんじん 4枚 (1cm厚さの輪切り)
A[干しいたけのもどし汁 300mL
だしの素 小さじ½
薄口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 小さじ2
砂糖 大さじ1
塩 ひとつまみ
絹さや 8枚

沸かし 調理 約15分 + 約10分

可変圧力 **12**

メニュー番号

作り方

- 1.干しいたけを400mL(分量外)のぬるま湯で戻し、軸は除く。戻し汁はキッチンペーパーでこしておく。
- 2.高野豆腐は水で戻し、絞ったら1枚を4等分に切る。
- 3.にんじんは包丁で飾り切りするか、型などで抜いておく。

- 4.なべにAを全て入れて混ぜ、干しいたけ、高野豆腐、にんじりがなるべく重ならないように入れて、本体にセットする。
- 5.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 6.『◀』『▶』キーで【メニュー番号12】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

- 7.絹さやはすじを取り、別のなべで1分程度塩ゆでしておく。
- 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、絹さやを飾る。

93 厚揚げの丸煮

168kcal/1人分

予約

福井県産の大きな厚揚げをそのまま煮込んだ素朴な郷土料理です。可変圧力で分厚いお揚げも美味しく仕上がります。



材料 4人分

厚揚げ 1枚(320g) (1辺14cm位)
A[だし 400mL
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ¼
おろししょうが 適宜

沸かし 調理 約20分 + 約30分

可変圧力 **15**

メニュー番号

作り方

- 1.厚揚げは別の鍋で油抜きして中心に十字に切り込みを入れておく。
- 2.なべに1とAを入れて本体にセットする。

- 3.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号15】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけてお好みでおろししょうがのせる。

94 大豆と鶏手羽先の煮物

予約

302kcal/1人分 可変圧力で鶏のうまみが大豆に染み込みます。



材料 4人分

水煮大豆	300g
鶏手羽先	8本(400g)
しょうが	1片(10g)
サラダ油	少々
A 砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ3
水	200mL
酒	大さじ1½
塩	小さじ¼

沸かし 調理 約20分 + 約30分 可変圧力 15

作り方

1. 鶏手羽先は関節のところから切り分け、しょうがはせん切りにする。
 2. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて両面に焦げ目をつけ、取り出す。
 3. なべに水煮大豆と2とAを加えて本体にセットする。
 4. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
 5. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号15】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 6. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。
- 水煮大豆を作る場合は、P.07の調理時間を参考にしてください。

95 昆布巻き

予約

24kcal/1個分 可変圧力でしっかり煮込みます。甘辛く煮た手作り昆布巻きをどうぞ。



材料 12個分

昆布(5cm×10cm)	12枚
干びょう	10g
だし汁	400mL
A 砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ2

沸かし 調理 約15分 + 約40分 可変圧力 16

作り方

1. 昆布はぬれぶきんでふき、10~20分ぐらい水につけたあと、ざるにあげておく。
2. 干びょうは手早く洗って、塩もみしておく。
3. 昆布は端から巻いて、干びょうでゆるく結ぶ。(干びょうは、長い状態のまま端から使用し、結んでは切るを繰り返すと上手く巻けます。)
4. なべに昆布を並べてAの調味料を加え、本体にセットする。
5. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
6. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号16】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
7. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

96 黒豆

286kcal/1人分

簡単豆料理です。おせち料理の定番です。



材料 4人分

黒豆(乾燥)	150g
砂糖	130g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
水	800mL

沸かし 調理 約20分 + 約2時間 温度調理 27

作り方

1. 黒豆は洗い、なべに全ての材料を入れ、一晩つける。(または、手動調理にて短時間吸水させる。P.07参照)
2. 1を本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
4. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号27】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを本体から取り出し、常温になるまでそのままおく。

- ゆっくり冷ますことで、しわがでにくくなります。
- 常温まで冷めたら保存容器に移し、調味液に浸したまま冷蔵庫で1~2日寝かせることできれいな色になります。



97 ポークビーンズ

165kcal/1人分

予約

豚肉と豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。

材料 4人分

水煮大豆	100g
豚肉(薄切り)	100g
玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	½本(100g)
じゃがいも	1個(110g)
トマト	1個(150g)
A トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ1
固形スープの素(砕く)	1個
塩・こしょう	適宜

沸かし 調理 約20分 + 約20分 無水調理 47

作り方

1. 豚肉は2~3cm幅に切りほぐしておく。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは、水煮大豆と同じ大きさに切り、トマトは角切りにする。
 2. なべに1と水煮大豆とAを入れて、全体をよくかき混ぜ、本体にセットする。
 3. 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 4. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号47】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。
- 水煮大豆を作る場合は、P.07の調理時間を参考にしてください。



98 ひじきの煮物

136kcal/1人分

予約

無水調理で味をしみ込ませた和食の定番料理です。

材料 4人分

ひじき(乾燥)	35g
油あげ	2枚
にんじん	50g
A ごま油	大さじ½
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
だしの素	小さじ¼

沸かし 調理 約15分 + 約40分 無水調理 55

作り方

1. ひじきは手早く洗って、たっぷりの水に20~30分つけてもどし、ざるで水切りする。(長ひじきの場合は、食べやすい長さに切る。)油あげは、湯通ししてたんざく切りにし、にんじんは3cmのせん切りにする。
2. なべに、1とAを入れ、本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
4. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号55】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

99 鶏ときのこのすまし汁

191kcal/1人分

すだちの香りが上品なすまし汁です。



材料 4人分

鶏もも肉	200g
しいたけ	2枚
えのきたけ	1/2袋(40g)
Aだし汁	600mL
鶏ガラスープの素	小さじ1 1/2
酒	大さじ3
ぎんなん (ゆでたもの)	8粒
薄口しょうゆ	少々
もち	2個
みつば	適量
すだちの皮	適量

沸かし 調理 一定圧力
約25分 + 約10分

作り方

- 1.鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切る。しいたけは軸を取り薄切りに、えのきたけは石づきを取り4cm幅に切る。
- 2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号1】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、アクを取り除く。ぎんなんを加え、薄口しょうゆで味を調える。
- 6.もちを小さめに切り、フライパンなどで少し焦げ目がつくまで焼く。
- 7.5を器に盛り、6のをせ、みつば、すだちの皮を添える。

材料 4人分

もち米	大さじ4(50g)
水	600mL
鶏手羽元	8本(400g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごぼう	30g
長ねぎ	1本(150g)
にんにく	1片(10g)
Aしょうが (すりおろし)	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
松の実	大さじ1
クコの実	大さじ1
干なつめ	4個
甘栗(皮むきタイプ)	4個
Bごま油	適宜
塩・こしょう	適宜
一味とうがらし	適宜

沸かし 調理 一定圧力
約25分 + 約20分

作り方

- 1.もち米は洗い、2~3時間分量の水につけておく。鶏手羽元は、全体をフォークでさして、塩、こしょうをふる。ごぼうは、縦半分に切り、5mm厚さの斜め薄切りにして、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。長ねぎは2cm長さになり、にんにくは軽くつぶす。
 - 2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。
 - 3.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
 - 4.「◀▶」キーで【メニュー番号3】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
 - 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。
- お好みで、Bの中から好きなものをかけてお召し上がりください。
●柔らかくともみの強い状態がお好み場合は、終了のメロディー(ブザー)が鳴ったあと、さらに5~10分蒸らしてください。

100 サムゲタン風スープ

262kcal/1人分

やさしい味のスープです。夏場の疲労回復におすすめです。



材料 4人分

鶏もも肉	150g
大根	80g
にんじん	40g
油あげ	1枚
こんにゃく	50g
Aだし汁	600mL
酒かす	60g
酒	大さじ3
B白みそ	大さじ2
薄口しょうゆ	少々
青ねぎ	1本
一味とうがらし	適宜

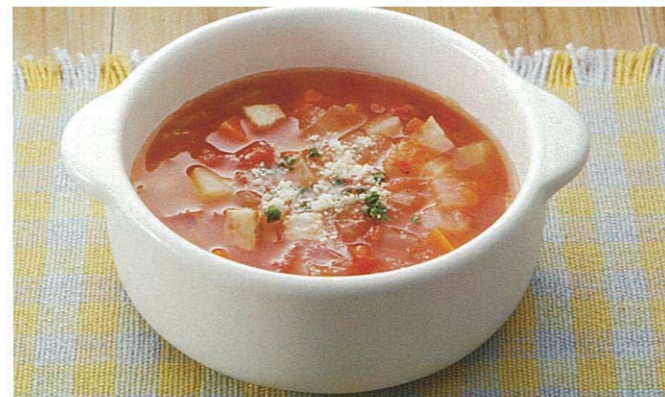
沸かし 調理 追加調理 一定圧力
約25分 + 約20分 + 約5分

作り方

- 1.鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切る。大根、にんじん、油あげ、こんにゃくは、たんざく切りにする。油あげとこんにゃくは、それぞれ湯通ししてざるにあげる。

- 2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。
 - 3.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
 - 4.「◀▶」キーで【メニュー番号3】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
 - 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、アクを取り除く。
 - 6.Bを加え、全体をよく混ぜ、外ぶたを閉める。
 - 7.「◀▶」キーで【5分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 「保温/とりけし」キーは押さないでください。(「保温/とりけし」キーを押した場合、または予約調理をした場合は、手動で温度調理【100℃ 5分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。)

- 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛り、刻んだ青ねぎを散らし、お好みで一味とうがらしをふる。



102 ミネストローネ

110kcal/1人分

トマトの酸味が効いた野菜たっぷりのスープです。

材料 4人分

にんじん	1/2本(70g)
じゃがいも	1個(110g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
セロリ	40g
ベーコン	3枚
トマト	1 1/2個(225g)
A水	400mL
固形スープの素 (砕く)	1個
トマトケチャップ	大さじ1
ローリエ	2枚
塩	少々
黒こしょう	少々
パルメザンチーズ	適量
パセリ	適量

沸かし 調理 一定圧力
約25分 + 約20分

作り方

- 1.にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、セロリは全て1cm角に切り、ベーコンは1cm四方に切る。トマトは皮を湯むきし、粗く刻む。
- 2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号3】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩、黒こしょうで味を調えて、器に盛りつけ、パルメザンチーズと刻んだパセリを散らす。

104 しょうが入り根菜ごろごろスープ

117kcal/1人分

しょうがの風味とだしのやさしい味わい。たっぷりの根菜がとれるあったかスープです。

材料 4人分

大根	120g
にんじん	1/2本(100g)
ごぼう	1/2本(100g)
れんこん	50g
里いも	150g
玉ねぎ	1/4個(50g)
しめじ	1/2パック(60g)
ベーコン	2枚
しょうが	1片(10g)
A固形スープの素 (砕く)	1 1/2個
水	600mL
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々

沸かし 調理 一定圧力
約25分 + 約35分

作り方

- 1.大根、にんじんは、2cm厚さのいちよう切りにする。大根は大きければさらに半分にする。



- 2.ごぼうは1cm幅の輪切りに、れんこんは1cm厚さのいちよう切りにし、それぞれを水にさらして、アクを抜き、ざるにあげる。
- 3.里いもは塩(分量外)をふってもみ、ぬめりが出たら水で洗い落とし、一口大に切る。
- 4.玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってバラバラにする。
- 5.ベーコンは1cm幅のたんざく切りにし、しょうがはせん切りにする。

- 6.1~5とAをなべに入れ、本体にセットする。
- 7.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 8.「◀▶」キーで【メニュー番号5】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴り、根菜類が柔らかくなっていたら、塩・こしょうで味を調える。



103 ビシソワーズ

165kcal/1人分

夏にぴったり。じゃがいもの冷たいスープです。

材料 4人分

じゃがいも	3個(330g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
A水	350mL
白ワイン	50mL
固形スープの素 (砕く)	1個
バター	20g
牛乳	70mL
生クリーム	30mL
塩・こしょう	少々
パセリ	適宜

沸かし 調理 一定圧力
約20分 + 約25分

作り方

- 1.じゃがいもは薄切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号4】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出してなめらかになるまで裏ごしする。
- 6.5にバターを入れて溶かしたあと、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。あら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす。
- 7.器に盛りつけ、刻んだパセリを散らす。



105 中華風コーンスープ

138kcal/1人分

予約

コーンの甘みとごま油の香りが調和したスープです。

材料 4人分

長ねぎ	20g
しいたけ	2枚
A[コーンクリーム(缶詰)]	2缶(380g)
水	300mL
酒	大さじ1½
鶏ガラスープの素	小さじ½
むきえび	8尾
B[片栗粉]	大さじ1
水	大さじ2
卵	M寸1個
ごま油	小さじ½~1
塩・こしょう	少々

沸かし 約20分 + 調理 約10分 + 追加調理 約5分 温度調理 21

作り方

- 1.長ねぎは斜め薄切り、しいたけは軸を取り薄切りにする。(長ねぎは、飾り用に、少し取り分けておく。)
- 2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 4.『<|>』キーで【メニュー番号21】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、背わたを取ったむきえびを入れ、混ぜる。えびの色が変わったら、よくかき混ぜたB、とき卵を入れて全体をよく混ぜ、ごま油、塩・こしょうで味を調え、外ぶたを閉める。

6.『<|>』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。

●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(['保温/とりけし』キーを押した場合、または予約調理をした場合は、手動で温度調理【90℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)

7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、1で取り分けておいた長ねぎを散らす。



107 けんちん汁

78kcal/1人分

予約

寒い季節にはぴったりの具たくさんな汁物です。

材料 4人分

木綿豆腐	150g
大根	50g
にんじん	30g
油あげ	1枚
こんにゃく	40g
ごぼう	40g
しいたけ	2枚
A[だし汁]	500mL
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
青ねぎ	1本

沸かし 約20分 + 調理 約30分 温度調理 24

作り方

- 1.木綿豆腐は2cm角に切り、大根、にんじん、油あげ、こんにゃくはたんざく切りにする。油あげとこんにゃくはそれぞれ湯通ししてざるにあげる。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。しいたけは、軸を取り薄切りにする。
- 2.なべに1とAを入れ、本体にセットする。

3.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。

4.『<|>』キーで【メニュー番号24】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、アクを取り除いたあと、塩で味を調べて器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを添える。

106 かぼちゃのスープ

かぼちゃと玉ねぎの甘みがきいたスープです。

247kcal/1人分

予約



材料 4人分

かぼちゃ(正味)	350g
玉ねぎ	¼個(50g)
ベーコン	3枚
A水	400mL
塩	小さじ½
コンソメ(顆粒)	小さじ½
生クリーム	100mL
塩・こしょう	適宜

沸かし 約15分 + 調理 約30分 + 追加調理 約5分 温度調理 24

作り方

- 1.かぼちゃはところどころ皮をむいて1.5cm角に切る。

2.玉ねぎは粗みじんに、ベーコンは細切りにする。

3.なべに1、2、Aを入れ混ぜ合わせ、本体にセットする。

4.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。

5.『<|>』キーで【メニュー番号24】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、かぼちゃを粗くつぶし、生クリームを加え、外ぶたを閉める。

7.『<|>』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。

●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(['保温/とりけし』キーを押した場合、または予約調理をした場合は、手動で温度調理【90℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)

8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩・こしょうで味を調える。

材料 4人分

しいたけ	3枚
エリンギ	大1本
しめじ	½パック(60g)
まいたけ	½パック(60g)
えのきたけ	½袋(40g)
A[だし汁]	600mL
しょうゆ	大さじ1½
酒	大さじ½
みりん	大さじ½
塩・こしょう	少々
もみじ麩	適量
みつば	適量

沸かし 約15分 + 調理 約10分 + 追加調理 約5分 温度調理 34

作り方

1.軸を取ったしいたけ、エリンギは、一口大に切る。

2.石づきを取ったしめじ、まいたけは、小房に分ける。

3.えのきたけは石づきを取り、半分の長さ切る。

4.なべに1~3とAを入れ、本体にセットする。

5.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。

6.『<|>』キーで【メニュー番号34】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

108 きのこと汁

38kcal/1人分

5種類のきのこをふんだんに使ったスープです。



7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩・こしょうで味を調える。

8.『<|>』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。

●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(['保温/とりけし』キーを押した場合は、手動で温度調理【100℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)

9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら器に盛りつけて、好みの厚さに切ったもみじ麩とみつばをのせる。

109 やわらかソーセージ

93kcal/1本分

腸づめにするかわりに薄力粉をまぶすので、手軽に作れます。

材料 8本分 蒸しカゴ使用

A 豚ひき肉	200g
鶏ひき肉(もも)	100g
塩	小さじ½
砂糖	小さじ1
ソーセージ(ドライ)	小さじ1
ナツメグ	少々
しょうゆ	少々
黒こしょう	少々
薄力粉	大さじ2

●11cm×11cmに切ったアルミホイルを8枚用意します。

沸かし 約15分 + 調理 約10分 一定圧力

メニュー番号 1

作り方

- 1.Aを粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2.1を8等分にし、約10cm長さのソーセージ状に成型する。
- 3.薄力粉をボウルに入れ、2をひとつずつ入れて転がし、全体にごく薄くまぶす。
- 4.3をアルミホイルで包んで、両端をキャンディーのようにねじって止め、蒸しカゴに並べる。
- 5.なべに水150mL(分量外)と4を入れ、本体にセットする。
- 6.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 7.『◀』『▶』キーで【メニュー番号1】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



110 鰻とれんこんのシュウマイ

43kcal/1個分

鰻のしっとり感と、れんこんのもっちり感があとを引く美味しさで、食べごたえがあります。

材料 16個分 蒸しカゴ使用

鰻	½尾
れんこん	2節(400g)
長ねぎ	20g
鰻のたれ	少々
酒	小さじ1
A 塩	小さじ½
片栗粉	大さじ1
シュウマイの皮	16枚
山椒	適宜

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- 外ぶたとなべの間にクッキングシートが挟まらないように注意してください。

沸かし 約15分 + 調理 約20分 一定圧力

メニュー番号 2

作り方

- 1.蒸しカゴにクッキングシートを敷いておく。
- 2.れんこんは1/4をみじん切りにする。
- 3.残りのれんこんはすりおろし、手で軽く絞って水気を切る。
- 4.長ねぎをみじん切りにする。
- 5.鰻を縦半分に切り分けてから、それぞれ8個に切る。鰻のたれと酒をふりかける。
- 6.2.3.4とAを混ぜ合わせ、16等分にする。
- 7.まず半量の8個を作る。(半量ずつ蒸す。)シュウマイの皮のまん中に6のをせ、下から包み、上に5の鰻のをせる。
- 8.1の蒸しカゴに、間を空けて7を並べる。
- 9.なべに水150mL(分量外)と8を入れ、本体にセットする。
- 10.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 11.『◀』『▶』キーで【メニュー番号2】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 12.この間に、残り半分を7と同様に作っておく。
- 13.11の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけて、残りのシュウマイを蒸す。(8~11を繰り返す。)

●お好みで山椒をふりかけてお召し上がりください。



111 ぶりの蒸し照り

286kcal/1人分

普段のぶりの照り焼きがふっくら柔らかく仕上がります。



材料 4人分 蒸しカゴ使用

ぶり	4切れ(400g)
塩	小さじ½
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ½
A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ½

●18cm×18cmのクッキングシートを用意します。

沸かし 約15分 + 調理 約20分 一定圧力

メニュー番号 2

作り方

- 1.ぶりは1枚を2~3個に切り、塩をして5分ほどおいてから浮いてきた水分をふき取る。酒をふりかけて水気を切り、片栗粉を全体にまぶして、クッキングシートを敷いた蒸しカゴに並べる。
- 2.なべに水150mL(分量外)と1を入れ、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号2】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 5.Aを混ぜ合わせておく。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ぶりを取り出し、フライパンに並べて火をつける。
- 7.5を加えて煮立て、ときどきぶりを返しながらか全体に絡ませる。たれが煮詰まって照りが出たら火から下ろし、残ったたれにつけたまま冷ます。

112 鯛の中華風蒸し

226kcal/1人分

鯛は低脂肪で高たんぱく。長ねぎ、しょうがであっさりとした味付けです。



材料 2人分 蒸しカゴ使用

鯛	2切れ(200g)
しいたけ	2枚
にんじん	30g
たけのこ(水煮)	30g
しょうが	½片(5g)
長ねぎ	¼本(35g)
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ½
ごま油	少々
塩	小さじ¼

●直径約16cm、高さ約5cmの耐熱容器を用意します。

沸かし 約20分 + 調理 約25分 一定圧力

メニュー番号 4

作り方

- 1.しいたけは軸を取り薄切りにし、にんじん、たけのこ、しょうがはせん切りにする。
- 2.長ねぎは斜め薄切りにする。
- 3.大きければ鯛を半分切り、耐熱容器に鯛を並べ、1と2を上に乗せて、混ぜ合わせたAをふりかけたら、蒸しカゴに置く。
- 4.なべに水150mL(分量外)と3を入れ、本体にセットする。
- 5.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 6.『◀』『▶』キーで【メニュー番号4】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。

減塩
113 かぼちゃとりんごのサラダ

157kcal/1人分 食塩相当量 0.2g/1人分

和風のおかずにも合う、年齢を問わず好評なボリュームサラダです。

材料 4人分 蒸しカゴ使用

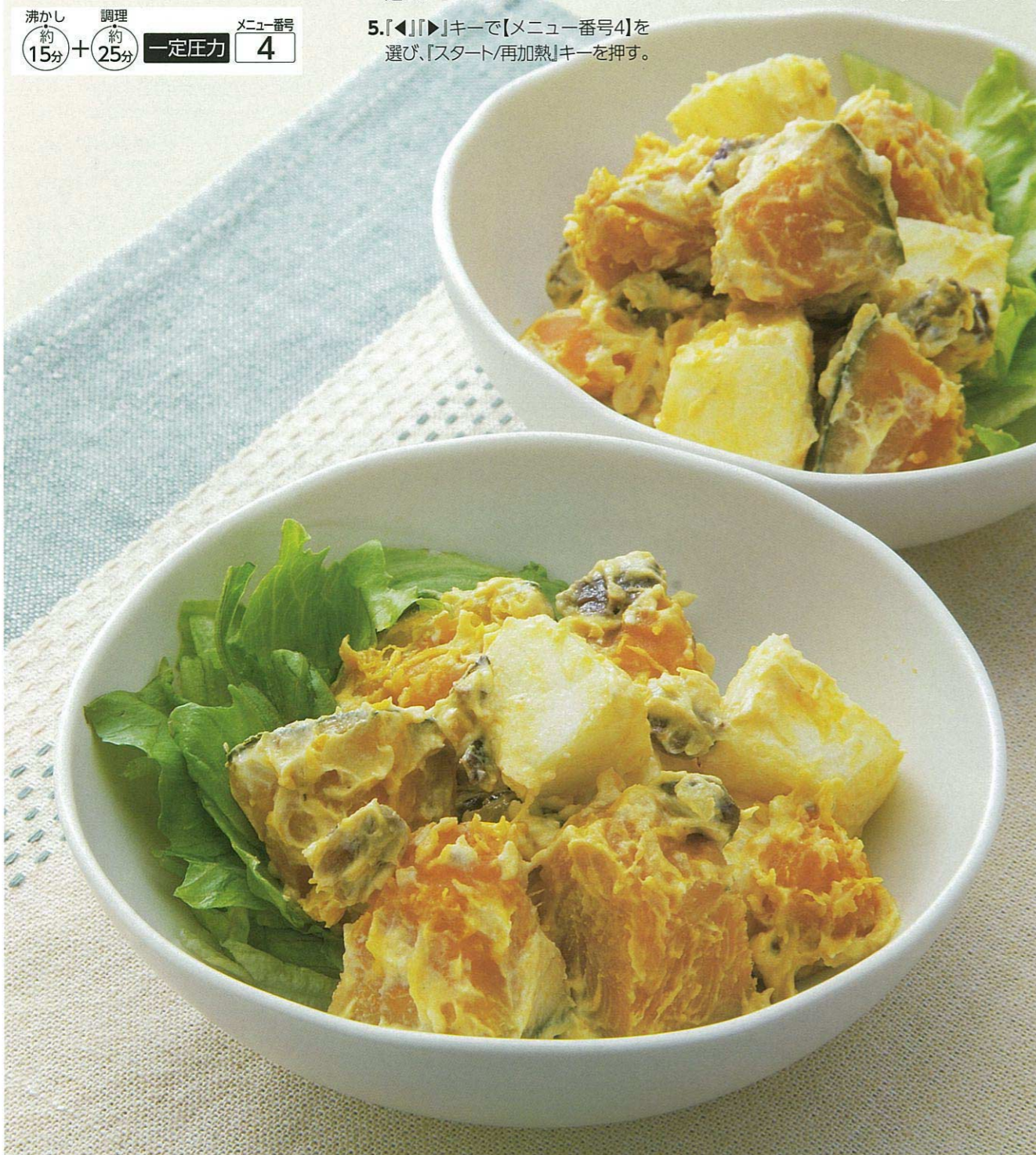
- かぼちゃ(正味).....250g
- りんご.....½個
- レモン汁.....小さじ1
- レーズン.....20g
- クリームチーズ.....50g
- A「マヨネーズ」.....12g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- レタス.....適量

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。

沸かし 調理
 約15分 + 約25分
一定圧力 **4**

作り方

1. クリームチーズを冷蔵庫から出して、混ぜやすい程度に柔らかくしておく。
2. かぼちゃは皮の汚い部分を取り除いて3cm角に切り、クッキングシートを敷いた蒸しカゴに重ならないように広げる。
3. なべに水150mL(分量外)と2を入れて本体にセットする。
4. 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
5. 「◀」「▶」キーで【メニュー番号4】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
6. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、かぼちゃを取り出し、あら熱を取る。
7. りんごは皮をむいて芯を取り、2cm角に切ってレモン汁を全体にふりかける。レーズンはぬるま湯で洗って水気を切る。
8. 1とAをよく混ぜ合わせ、7を加えて混ぜる。
9. 最後に6を加えて軽く和え、冷蔵庫で冷やす。レタスを添えて盛りつける。



減塩
114 ポテトサラダ

142kcal/1人分 食塩相当量 0.4g/1人分

減塩を感じさせない、なめらかな触感の和風ポテトサラダ、お好みで野菜を追加してもおいしいです。

材料 4人分 蒸しカゴ使用

- じゃがいも.....300g
- きゅうり.....½本
- ベーコン.....2枚
- A「マヨネーズ」.....大さじ2
- だし汁.....大さじ1
- 薄口しょうゆ.....小さじ½
- 酢.....小さじ1
- 黒こしょう.....少々
- プチトマト.....8個
- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。

沸かし 調理
 約15分 + 約25分
一定圧力 **4**

作り方

1. じゃがいもは一口大に切り、クッキングシートを敷いた蒸しカゴに重ならないように広げる。
2. なべに水150mL(分量外)と1を入れて本体にセットする。
3. 「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
4. 「◀」「▶」キーで【メニュー番号4】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、じゃがいもを取り出し、熱いうちにマッシャーでつぶし、Aを加えて混ぜる。
6. きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふってしんなりしたら、水でよく洗って水気を切る。
7. ベーコンは5mm幅に切り、フライパンで炒める。
8. 5が冷めたら、6、7を加え、黒こしょうをふってよく和える。プチトマトを添えて盛りつける。

材料 2人分

- 卵.....M寸1個
- A「だし汁」.....200mL
- 薄口しょうゆ.....少々
- 塩.....小さじ½
- 鶏ささみ.....30g
- かまぼこ.....20g
- ゆりね.....40g
- みつば.....少々

●直径約7.5cm、高さ約7cmの茶碗蒸し器2個を用意します。

沸かし 調理
 約20分 + 約50分
温度調理 **31**

作り方

1. 卵はよく溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしする。
2. 鶏ささみはそぎ切りにして電子レンジ(600W)で約1分加熱し、かまぼこは薄切り、ゆりねは外側から1片ずつはがす。
3. 器に1と2を入れ、3cmくらいに切ったみつばをのせ、ふたを閉める。
4. 本体にセットしたなべに直接3を並べ、器の高さの1/2がつかるまで水(分量外)を注ぐ。
5. 「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
6. 「◀」「▶」キーで【メニュー番号31】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
7. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、竹ぐしをさして、透明な汁が出てくればできあがり。

●ふたがない器を使用するときは、アルミホイルでふたをしてください。

115 茶碗蒸し

97kcal/1人分

だしの味がきいたなめらかな茶碗蒸しです。



蒸し

121 白米

予約

一定圧力でふっくら炊き上がります。
252kcal/150g



材料 1~3カップ

白米 1~3カップ

調理
約
1時間
一定圧力
メニュー番号
8

つくり方

- 1.米は洗い、【白米】の水位目盛1~3まで水を入れ、本体にセットする。
- 2.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【メニュー番号8】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、混ぜてほぐす。

122 五目ご飯

鶏のうまみが染みこんだ炊きこみご飯です。
384kcal/1人分

材料 4~5人分

米 3カップ
鶏もも肉 50g
油あげ 1/2枚
にんじん 35g
こんにゃく 35g
ごぼう 35g
干しいたけ 2~3枚
A【薄口しょうゆ 大さじ1 1/2
みりん 大さじ1 1/2
塩 小さじ 1/2
だしの素 小さじ 1/2
干しいたけのもどし汁 適量
みつば 適量



調理
約
1時間
一定圧力
メニュー番号
9

つくり方

- 1.1cm角に切った鶏もも肉、湯通しして小さめのたんざく切りにした油あげをAに約5分つけておく。
- 2.にんじん、こんにゃくは小さめのたんざく切りにし、こんにゃくは湯通ししてざるにあげておく。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておく。干しいたけは水にもどして軸を取り細切りにする。
- 3.干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておく。
- 4.なべに洗った米を入れ、3を加え、【白米】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜたら、そのまま約15分つけておく。
- 5.もう一度、なべの底からよく混ぜ、1と2の具を4の米の上に平らにのせたら、本体にセットする。のせた具は米と混ぜないでください。

- 6.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
 - 7.「◀▶」キーで【メニュー番号9】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
 - 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、具とご飯を混ぜてほぐす。
 - 9.器に盛り、みつばを添える。
- 米や具の量が多いとうまくできません。

123 パエリア

439kcal/1人分

スペインを代表する料理です。魚介と野菜のうまみがたっぷりです。

材料 4~5人分

米 3カップ
A【固形スープの素(砕く) 1個
サフラン ひとつまみ
(ターメリック小さじ 1/2でもよい)
えび 4~6尾
はまぐり 4~6個
(あればムール貝)
いか 150g
ピーマン 3個(90g)
オリーブ油 大さじ2
白ワイン 50mL
塩 小さじ 1/2

調理
約
1時間
一定圧力
メニュー番号
9



つくり方

- 1.なべに洗った米とAを入れ、【白米】の水位目盛3まで水を加えて、なべの底からよく混ぜたら、本体にセットする。
- 2.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【メニュー番号9】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.熱したフライパンにオリーブ油を入れ、背わたを取ったえび、砂抜きをしたはまぐり、一口大に切ったいかを炒め、白ワインと塩を加えて味を調える。はまぐりの貝が開くまでフライパンのふたをして加熱する。はまぐりの貝が開いたら、火を止め、一口大に切ったピーマンを入れ、再びふたをして約1分蒸らす。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、炊き上がったご飯に、4の煮汁大さじ2を混ぜてほぐす。
- 6.器に5を盛り、4の具を上のにせる。

124 玄米

予約

248kcal/150g

一定圧力で
柔らか炊き上がります。

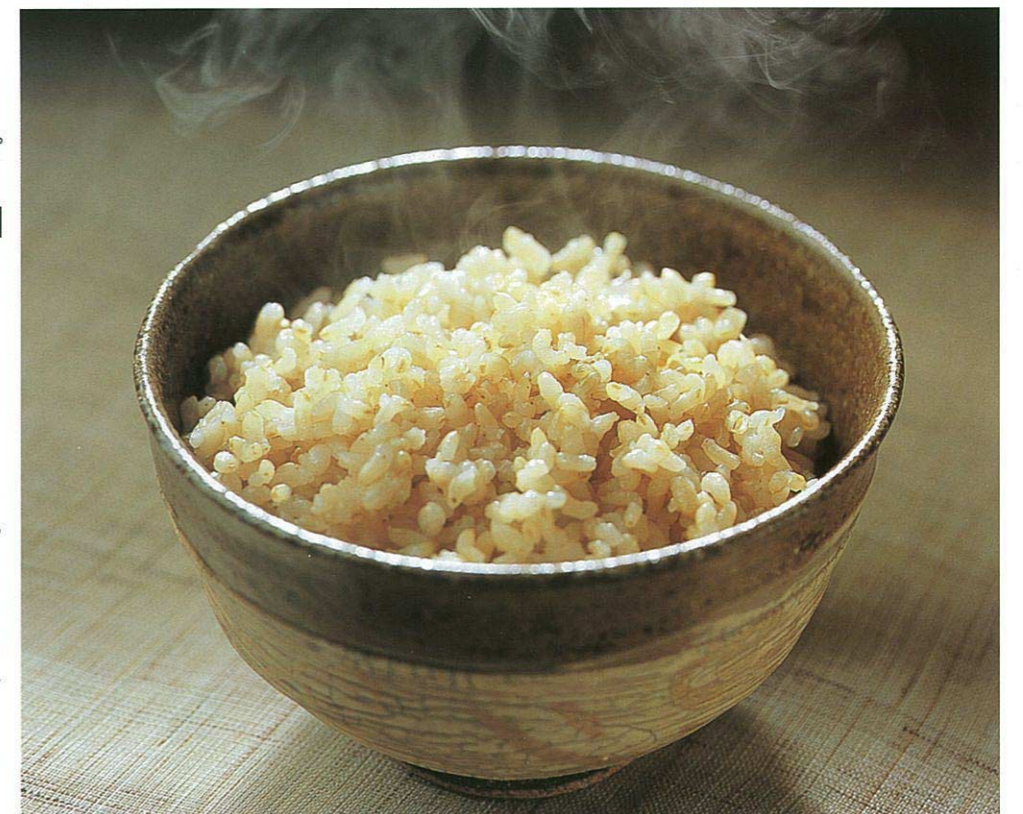
材料 1~3カップ

玄米 1~3カップ

調理
約
40分
一定圧力
メニュー番号
10

つくり方

- 1.米は洗い、【玄米】の水位目盛1~3まで水を入れ、本体にセットする。
- 2.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【メニュー番号10】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、混ぜてほぐす。



132 白みそ 無添加で美味しい白みそが、たった一日でできあがります。

1491kcal/1回分



材料 1回分

大豆(乾燥)..... 150g
水..... 700mL
米麹(乾燥)..... 300g
塩..... 45g

下ゆで
約15分 + 沸かし
約10分 + 調理
約13時間
メニュー番号
温度調理 **35**

つくり方

- 1.なべに洗った大豆と水を入れ一晩つけた後、本体にセットする。(または、手動調理にて短時間吸水させる。P.07参照)
- 2.「手動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀」「▶」キーで【1時間】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.ボウルに米麹をほぐし入れ粒状にし、塩を入れてよく混ぜる。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、「保温/とりけし」キーを押して、大豆が指でつぶせる固さになっていることを確認し、豆とゆで汁を分ける。
●ゆで汁は残しておいてください。
- 6.豆は熱いうちに厚手のビニール袋または、フリーザーバッグに入れ、手でペースト状になるまでつぶす。
- 7.6に4と人肌に冷ました5のゆで汁300mLを入れてよく混ぜ合わせる。
- 8.きれいに洗い、アルコール消毒をしたなべに7を入れ、平らにし、本体にセットする。
- 9.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 10.「◀」「▶」キーで【メニュー番号35】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 11.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよくかき混ぜる。
●できた白みそは、清潔な密閉容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

133 塩麹

572kcal/1回分

米麹、塩、水だけで作る塩麹が、たった半日でできあがります。手作りの塩麹を使って、お料理の幅も広がります。



材料 1回分

米麹(乾燥)..... 200g
塩..... 60g
水..... 300mL

沸かし
約10分 + 調理
約6時間
メニュー番号
温度調理 **37**

つくり方

- 1.なべに米麹をほぐし入れ、塩と水を入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 2.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 3.「◀」「▶」キーで【メニュー番号37】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、一度全体をよくかき混ぜる。米麹が指でつぶれるくらいになっていれば完成。
●できた塩麹は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

134 しょうゆ麹

592kcal/1回分

米麹としょうゆですが香りとおコのある調味料です。



材料 1回分

米麹(乾燥)..... 150g
しょうゆ..... 200mL
水..... 50mL

沸かし
約10分 + 調理
約6時間
メニュー番号
温度調理 **37**

つくり方

- 1.なべに米麹をほぐし入れ、しょうゆと水を入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 2.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 3.「◀」「▶」キーで【メニュー番号37】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、一度全体をよくかき混ぜる。米麹が指でつぶれるくらいになっていれば完成。
●できたしょうゆ麹は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。
●生麹を使う場合は、生麹200gに対し、しょうゆ200mL(水不要)にしてください。

135 甘酒

284kcal/1人分

米麹を使って自然でやさしい甘さに仕上がります。



材料 4人分

ご飯..... 250g
米麹(乾燥)..... 250g
湯..... 250mL

沸かし
約10分 + 調理
約10時間
メニュー番号
温度調理 **38**

つくり方

- 1.炊き上がったご飯を用意し、ご飯の粒をつぶすようによく混ぜる。
- 2.なべに1と湯を入れて、さらによく混ぜ、ご飯の温度が70℃以下になるようにする。
- 3.2に細かくほぐした米麹を入れて、よくかき混ぜ、表面を平らにならして本体にセットする。
- 4.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 5.「◀」「▶」キーで【メニュー番号38】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、別の容器に移して冷ます。お好みの湯の量で薄めてお召し上がりください。

発酵

136 クリームチーズ

温度調理で自家製クリームチーズが出来ます。
ケーキやカナッペなどにアレンジが楽しめます。

808kcal/1回分

沸かし 約10分 + 調理 約40分 温度調理 メニュー番号 40

材料 できあがり 約260g

- プレーンヨーグルト.....大さじ3
- レモン汁.....大さじ3
- 塩(お好みで).....ひとつまみ
- 生クリーム.....100mL
(動物性脂肪)
- 牛乳(成分無調整).....500mL

●材料についてはP.77「クリームチーズ・ヨーグルトの作り方メモ」参照

作り方

- 1.なべにプレーンヨーグルト、レモン汁、塩を入れ、生クリーム、牛乳を少しずつ加えながら全量を入れて全体を混ぜる。
- 2.なべを本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 4.「◀」「▶」キーで【メニュー番号40】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開けてキッチンペーパーを敷いたざるに流し入れてこす。
- 6.5のあら熱が取れたらチーズの表面にもキッチンペーパーを敷いて重しをして冷蔵庫でさらに2時間程度水切りする。



137 ヨーグルト

そのまま食べてもジャムを混ぜても美味しく召し上がれます。

112kcal/1人分

材料 4人分

- プレーンヨーグルト.....100g
- 牛乳.....500mL
- ジャム.....適宜

●材料については下記「クリームチーズ・ヨーグルトの作り方メモ」参照

沸かし 約10分 + 調理 約4時間 温度調理 メニュー番号 41

作り方

- 1.なべにプレーンヨーグルトを入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れる。
- 2.なべを本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 4.「◀」「▶」キーで【メニュー番号41】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出し、常温まで冷ましたあと、冷蔵庫で冷やす。

- お好みでジャムなどを添えてお召し上がりください。
- 約600gのヨーグルトができます。

クリームチーズ・ヨーグルトの作り方メモ

もとなるヨーグルト	<ul style="list-style-type: none"> ●ヨーグルトはプレーンヨーグルトをお使いください。プレーンヨーグルト以外を使うとうまく固まらない場合があります。 ●ヨーグルトは開封後すぐのものをお使いください。開封後時間がたつと菌数が減少し、うまく固まらない場合があります。 ●ケフィアヨーグルト、カスピ海ヨーグルトは菌の発育温度が低いため、この製品では使用できません。 ●できあがったヨーグルトを「もと」にして、さらにヨーグルトを作ることはおやめください。
牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳は成分無調整のものをお使いください。成分無調整の牛乳以外を使うとうまく固まらない場合があります。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●もとなるヨーグルトと牛乳はよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ぜていないと、うまく固まらない場合があります。

138 シャキシャキグリーンサラダ

しょうゆマスタードドレッシング

60kcal/1人分

野菜をシャキッりに!



材料 4人分

- A 玉レタス……………½枚 (25g)
- サニーレタス……………大1枚 (25g)
- きゅうり……………½本 (50g)
- 水菜……………50g
- ルッコラ……………15g
- プチトマト……………8個
- B 粒マスタード……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ¼
- EXバージンオリーブ油……………大さじ1½

沸かし 調理
約 約
20分 + 2分 温度調理

メニュー番号 **39**

作り方

- 野菜類は根元など切らずに大きさもそのまま洗って、砂や汚れを落とす。
- なべに水1200mL(分量外)を入れ、Aを入れ、本体にセットする。
- 「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 「◀」「▶」キーで【メニュー番号39】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべの中でパシャパシャとふり洗いし、ざるにあげ、水菜とルッコラをなべの中でふり洗いしたら、すぐにざるにあげる。

- 6.5の根元が付いているものは切り落とし、すべて食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。
- 7.全体の水気をもう一度よく切り、大きめのボウルに入れてからざっくり混ぜて盛りつけ、プチトマトも添える。
- 8.Bをねばりがでるまでよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

139 豆腐

46kcal/100g

大豆の豊かな味わいとなめらかな口当たりが特長の自家製豆腐です。

材料 できあがり 約500g

- 無調整豆乳……………500mL
(大豆固形分10%以上のもの)
- にがり……………適量※
(豆腐が作れると明記してあるもの)

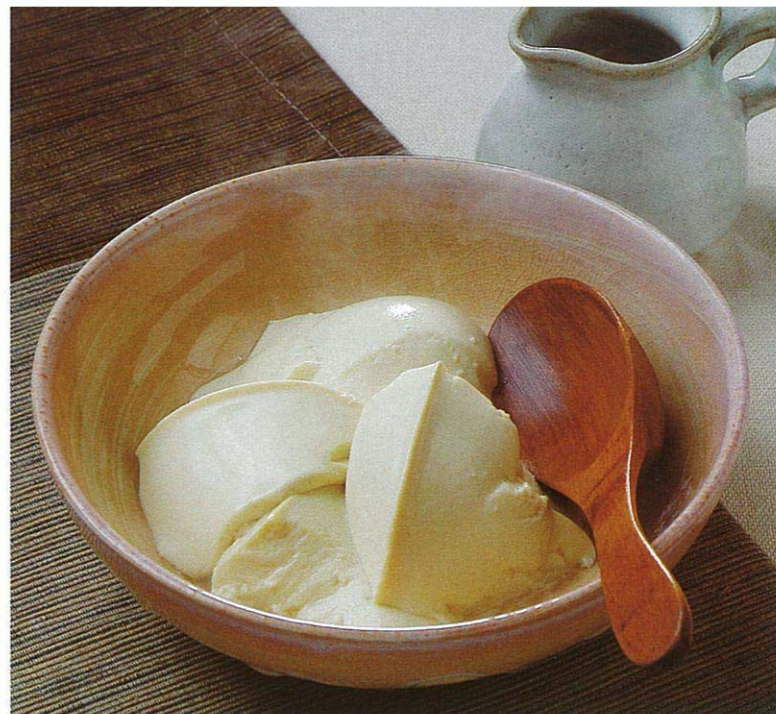
※にがりの分量はにがりを販売している各メーカーの説明書に従ってください。

沸かし 調理
約 約
10分 + 1時間 温度調理

メニュー番号 **32**

作り方

- なべに無調整豆乳を入れ、泡立たないように、にがりを少しずつ加えながら全体をよく混ぜ合わせる。泡ができた場合は取り除く。
- 「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 「◀」「▶」キーで【メニュー番号32】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。



- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出す。

●温かいままでも冷やしてもおいしく召し上がれます。

豆腐の作り方メモ

豆乳	なべに大豆固形分10%以上の無調整豆乳500mLを入れます。 ●豆乳は大豆固形分10%以上の無調整のもので「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●大豆固形分10%以下の豆乳または調整豆乳を使うとうまく固まらない場合があります。 ●大豆固形分10%以上の豆乳でも固まらない場合は豆乳を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。
にがり	豆乳の入ったなべににがりを下に書いた要領で適量入れます。 にがりは少しずつ加えながら全体をよく混ぜてください。 ●にがりは「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●市販のにがりは種類によって濃度などに差がありますので、にがりの量はそれぞれのにがりに豆腐用として指示されている量を参考としてください。 栄養成分(100mL当たり)のマグネシウム量が1000mg程度のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり20~30mLが目安となります。 栄養成分(100mL当たり)のマグネシウム量が3000mg以上のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり3~7mLが目安となります。 ●豆乳の種類によっては、同じにがりを使っても固まり具合にバラツキがありますので、固まりにくい場合はにがりの量を増やしてください。
その他	なべに豆乳とにがりを加えて混ぜ、泡ができた場合は取り除いてください。 豆乳とにがりはよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ぜていないと、うまく固まらない場合があります。この製品では、よせ豆腐(氷切り前)ができます。市販のもめん豆腐のようにかたくはなりません。

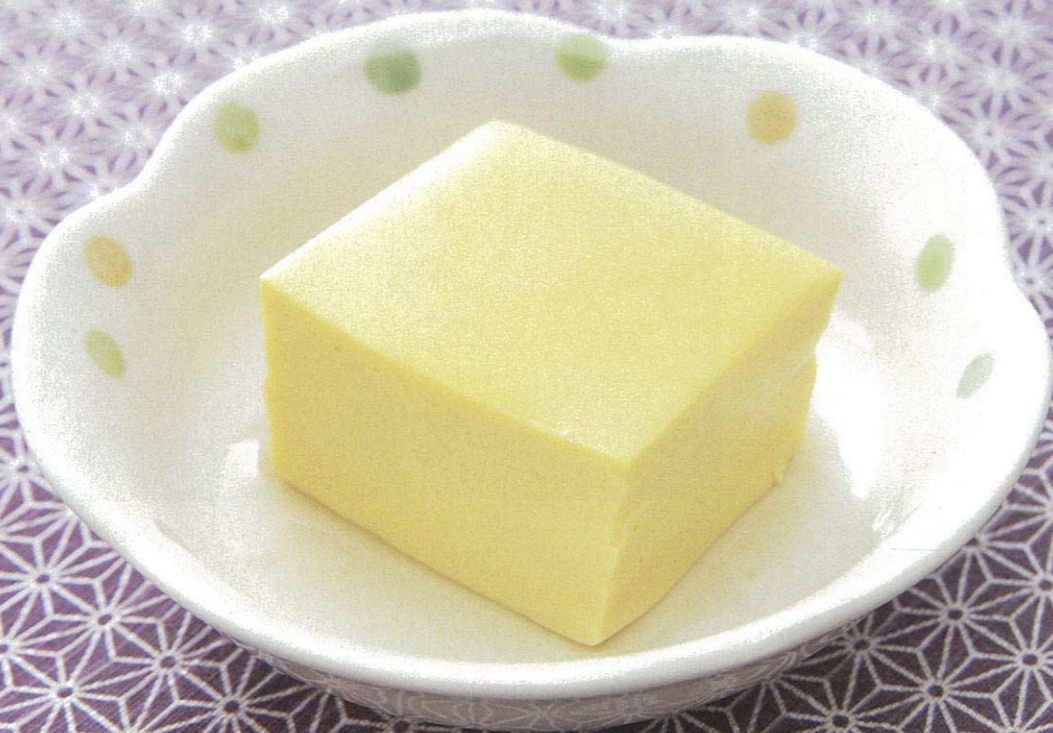
豆腐の水切りの簡単な例

用意するもの

- ・ざる ・ボウル
- ・落としふた
- ・さらし
(またはキッチンペーパー)
- ・重し(800g程度※)

- ぬらしたさらしを敷いたざるをボウルの中にセットし、その中へできあがった豆腐(よせ豆腐)を入れます。
- 1のざるに落としふたをして、重しをのせ、約15分置きます。
- 豆腐をざるから出して約30分水にさらします。(水にさらして、にがりの苦みを抜きます。)
※豆腐をしっかり固めるにはある程度の重さが必要です。軽いと固まりにくく、ぼろぼろとくずれやすくなります。
●落としふたや重しがない場合、1を冷蔵庫に一晩入れて水切りする方法もあります。

140 卵豆腐 だしの味がきいた柔らかい手作り豆腐です。
318kcal/1個分



材料 シリコン型1個分

- 卵 M寸3個
- だし汁 200mL
- A塩 少々
- みりん 大さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- Bだし汁 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ½

- 約6cm×約13cm×高さ約4.5cmのシリコン型を用意します。
- 6cm×30cmに切ったクッキングシートを用意します。

沸かし 調理
約15分 + 約35分 温度調理 **33**

作り方

1.卵を割ってよく溶き、常温にしただし汁とAを加えて混ぜ、こす。

2.シリコン型に縦長にクッキングシートを敷き(容器の形にそって、しっかり折り目をつける)、1を1/3だけ入れる。



3.なべに水150mL(分量外)を入れ、直接2を置き、1の残り2/3をゆっくりと入れる。(容器と紙を手で押さえると、容器の中で紙がずれません。)表面の泡をすくい取り、本体にセットする。

4.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。

5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号33】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、竹ぐしをさし、濁った汁が出てこなければできあがり。

7.シリコン型をなべから取り出し、そのままあら熱を取りラップをして冷蔵庫で冷やす。

8.完全に冷めてから、クッキングシートのない横部分を竹ぐしでなでながらはずす。

9.8の上に大きめの皿をかぶせてひっくり返す。

10.クッキングシートをおさえながらシリコン型をそっとはずす。

11.四辺を薄く切り落としてきれいにし、好みの大きさに切り分ける。

12.Bを混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で約20秒加熱して冷ます。

13.11を盛りつけて、12をかける。

●アルミ容器を使用すると、すが入りやすくなり、かためになります。

141 温泉卵 とろりとした温泉卵が簡単に作れます。サラダやカレーのトッピングにもどうぞ。
94kcal/1個分



- 材料 6個分**
- 卵 M寸6個
 - Aだし汁 150mL
 - みりん 小さじ3
 - 薄口しょうゆ 小さじ2
 - 酒 小さじ2
 - 木の芽 適宜

沸かし 調理
約20分 + 約10分 温度調理 **34**

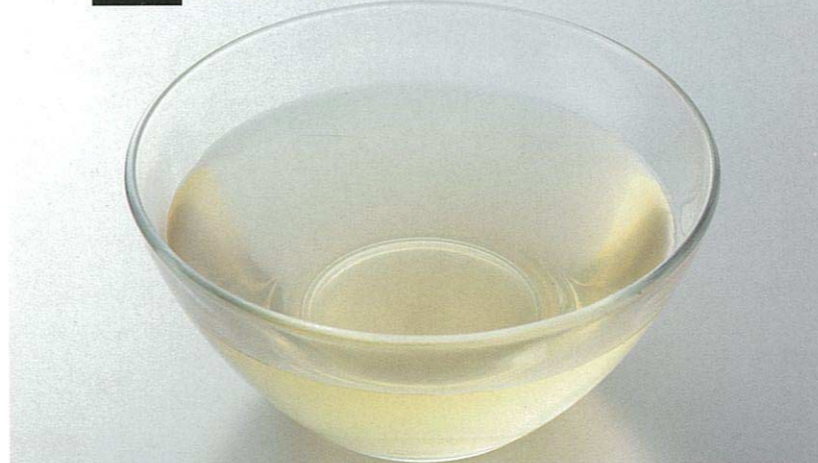
作り方

- 1.なべに水700mL(分量外)と、卵を入れ、本体にセットする。
- 2.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 3.『◀』『▶』キーで【メニュー番号34】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、すぐになべを取り出し、卵を流水で約1分冷まして水を切る。
- 5.Aを別のなべに入れて加熱する。
- 6.器に4の卵を割り入れ、あら熱をとった5を注ぎ、木の芽を上添える。

『手動』で温泉卵を作るときは...

卵	なべに卵1~6個を入れます。 ●なべに入れる卵の個数は最大L寸6個までにしてください。
水加減	卵がひたひたになるくらいに水を加えます。
その他	『手動』キーを押し【温度調理 60℃】を選びます。 設定時間の目安は1時間です。お好みのかたさに応じて、設定時間を調整してください。(設定時間を短くするとやわらかめに、設定時間を長くするとかためにできあがります。)調理が終われば、卵を約1分流水で冷ましてください。

142 かつお昆布だし 調理温度をコントロールして料亭のような味を再現!
98kcal/1回分



- 材料 約800mL分**
- 昆布 20g
 - 水 1000mL
 - かつおぶし 20g

沸かし 調理 追加調理
約15分 + 約1時間 + 約5分
温度調理 **36**

作り方

- 1.なべに適当な大きさに切った昆布と水を入れ、本体にセットする。
- 2.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 3.『◀』『▶』キーで【メニュー番号36】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、昆布を取り出して外ぶたを閉める。
- 5.『◀』『▶』キー【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(『保温/とりけし』キーを押した場合は、手動で温度調理【80℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、かつおぶしを加えて2分ほどおき、ざるに布またはキッチンペーパーを敷いて、だしをこす。

143 カスタードプリン

177kcal/1個分

なめらかで口溶けのよいプリンに仕上がります。



蒸しカゴ使用

材料 プラスチック製耐熱プリン型(直径6.5cm)4個分

卵……………M寸2個
牛乳……………280mL
砂糖……………40g
バニラエッセンス……………少々
砂糖(カラメルソース用)……………30g
生クリーム・果物(飾り用)……………適宜

●直径6.5cmのプラスチック製耐熱プリン型を4個用意します。

●8cm×8cmに切ったアルミホイルを4枚用意します。

沸かし 調理
約15分 + 約10分 一定圧力

メニュー番号
1

作り方

1.カラメルソースを作る。別のなべに砂糖(カラメルソース用)と大さじ1の水(分量外)を入れて中火にかける。焦げ色がついてきたらなべを動かして、色を均一につけ、小さじ2の水(分量外)を加えてのばし、プリン型に手早く均等に入れる。(水を入れた瞬間、カラメルが飛びはねることがあるので、十分に気をつける。)

2.溶きほぐした卵と50℃くらいに温めた牛乳を合わせて裏ごしし、砂糖とバニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせ、1に静かに流し入れる。アルミホイルでプリン型にふたをする。

3.なべに水150mL(分量外)を入れ、蒸しカゴに入れた2を本体にセットする。

4.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

5.『<』』『>』キーで【メニュー番号1】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、余熱で約25分蒸らす。

7.外ぶたを開け、プリン型を取り出す。揺らしてみ、表面が固まっていれば、あら熱を取り、竹ぐしをプリンとプリン型の間にさし込んで空気を入れて逆さにするときれいにはずれる。

●お好みで生クリームや果物を添えてください。

材料 できあがり量 約350g

あずき……………150g
グラニュー糖……………150g
塩……………ひとつまみ

沸かし 調理
約20分 + 約15分 + 約50分

メニュー番号
7

作り方 <つぶあん・こしあん共通>

1.なべに洗ったあずきと水600mL(分量外)を入れて、本体にセットする。

2.『手動』キーを押し【温度調理 100℃】を選ぶ。

3.『<』』『>』キーで【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。

4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『保温/とりけし』キーを押して、なべの湯を捨てあずきを洗い、水を切ってなべに戻し、水600mL(分量外)を加えて本体にセットする。

5.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

6.『<』』『>』キーで【メニュー番号7】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、あずきが指で簡単につぶれるくらいに柔らかくなっているかを確認する。(かたければ時間を追加する。)

<つぶあんの作り方>

8.別のなべにざるにあげたあずきと半量のグラニュー糖を入れ、木べらで混ぜながら強火で煮立てる。

9.煮立ったら、残りのグラニュー糖と塩を加え、さらによく練り上げながら焦がさないように水分を飛ばす。

10.木べらでなべ底をこすって、両脇のあずきが流れなくなったら火から下ろしバットに広げて冷ます。

<こしあんの作り方>

8.大きめのボウルにざるをのせ、7を汁ごと入れその上から、たっぷりの水(分量外)を入れる。ボウルの水にざるを浸けながら、ゴムベラであずきをつぶし、あずきの皮だけを取り除く。

9.ボウルの水にこしあんの素が沈殿したら、上澄みをそと捨て、もう一度、きれいな水を入れて混ぜる。2分おいて、こしあんの素が沈んだら上澄みをそと捨て、別のざるに広げたらさらしの上に流し入れて、こしあんの素をこし、さらしの上から水気をかたく絞る。

10.9を別のなべに入れ、グラニュー糖と塩、水100mL(分量外)を加えて混ぜながら、強火にかけ、焦がさないように水分を飛ばす。

11.木べらでなべ底をこすって、両脇のあずきが流れなくなったら火から下ろしバットに広げて冷ます。

144 抹茶蒸しパン

189kcal/1個分

色鮮やかな抹茶生地に甘納豆をトッピングした簡単蒸しパンです。



蒸しカゴ使用

材料 耐熱ガラス製容器(直径6cm)4個分

A 薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ1
抹茶……………小さじ1½
卵……………M寸1個
砂糖……………40g
牛乳……………70mL
甘納豆……………30g

●直径約6cm、高さ約3.5cmの耐熱ガラス製容器を4個用意します。

沸かし 調理
約15分 + 約20分 一定圧力

メニュー番号
2

作り方

1.Aを混ぜ合わせて、1回ふるう。

2.大きめのボウルに卵を溶き、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。

3.2に牛乳を加えて、さらによく混ぜる。

4.3に1を加えて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

5.甘納豆を4等分し、それぞれの半量を容器に入れる。

6.5の7分目まで4を流し入れ、残りの甘納豆をのせて、蒸しカゴに並べる。

7.なべに水150mL(分量外)と6を入れ、本体にセットする。

8.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

9.『<』』『>』キーで【メニュー番号2】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

10.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、竹ぐしをさして、生地がついてこなければできあがり。

11.蒸しカゴから容器を取り出し、そのままあら熱を取る。

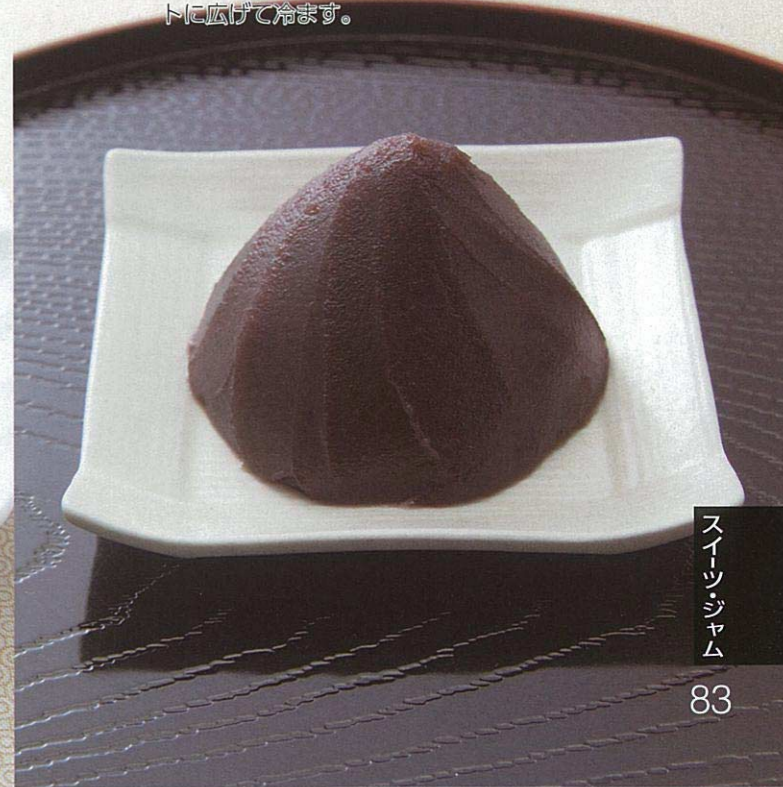
●用意した容器にあらかじめ紙ケースを敷いおくと、取り出しの手間がはぶけます。

●写真は紙ケースを使用。

145 つぶあん・こしあん

1089kcal/1回分

甘さ控えめで、手作りならではの優しい味です。



スイーツジャム

146 丸ごとりんごのブランデー風味

サワークリームとメイプルシロップ添え
125kcal/1人分

りんご本来の甘みを引き出した、自然の恵みいっぱいのスイーツです。
可変圧力が抜群の食感に仕上げます。



材料 4人分

りんご 2個
グラニュー糖 5g
A「ブランデー」 20mL
水 10mL
サワークリーム 30g
メイプルシロップ 小さじ2

沸かし 調理
約 約
15分 + 10分 温度調理 **メニュー番号 12**

作り方

- 1.りんごは上から1/4のところを水平に切り取り、切り口から半分ほどの皮をむく。
- 2.なべに1を並べ、切り口にグラニュー糖をふりかけて5分おく。切り取った方も、すき間に立て入れる。
- 3.Aを混ぜ合わせ、2の切り口にゆっくりかけ、なべを本体にセットする。
- 4.「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 5.「◀▶」キーで【メニュー番号12】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外側から1cm程度のところを竹ぐしで刺してみれば調理時間を7~10分追加する。よければ取り出して、汁を取り分け、あら熟を取る。
- 7.テーブルナイフを底まで入れて直径3cmほどの穴を開け、りんごの芯をくり抜く。
- 8.取り分けた汁をかけて冷蔵庫に入れ、十分冷やす。
- 9.8ができたなら軽く汁を切って器に盛りつけ、くり抜いた部分にサワークリームを詰めて、メイプルシロップをかけ、切りとった方も一緒に盛りつける。

147 ジャム

果物の食感と風味を生かした手作りジャムです。

キウイのジャム

518kcal/1回分

材料 1回分

キウイ(正味) 250g(3個)
上白糖 100g
レモン汁 小さじ1

沸かし 調理
約 約
15分 + 30分 温度調理 **メニュー番号 26**

作り方

- 1.キウイは皮をむき、軸を取って粗みじん切る。
 - 2.ポウルに1と上白糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - 3.なべに2を入れ、本体にセットする。
 - 4.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
 - 5.「◀▶」キーで【メニュー番号26】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
 - 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、レモン汁を加えて混ぜ、別の容器に移して冷ます。
 - 7.消毒した器に入れ、冷蔵庫で保存する。翌日以降にとろみが増し、食べ頃になる。
- 保存する場合、保存容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。

いちごのジャム

471kcal/1回分

材料 1回分

いちご(正味) 250g
上白糖 100g
レモン汁 大さじ½

沸かし 調理
約 約
15分 + 30分 温度調理 **メニュー番号 26**

作り方

- 1.いちごはきれいに洗ってヘタを取り、水気をふく。
 - 2.1を手でしっかりつぶすか、包丁で細かく切り、ポウルに入れ、上白糖を加えてよく混ぜる。
 - 3.なべに2を入れ、本体にセットする。
 - 4.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
 - 5.「◀▶」キーで【メニュー番号26】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
 - 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、レモン汁を加えて混ぜ、別の容器に移して冷ます。
 - 7.消毒した器に入れ、冷蔵庫で保存する。翌日以降にとろみが増し、食べ頃になる。
- 保存する場合、保存容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。



148 ごまきなご風味の豆乳プリン

133kcal/1個分

素材の風味が活きているから、砂糖は少なめ。ヘルシーな和風プリンです。

材料 ココット5個分

A	豆乳	250mL
	砂糖	30g
	白練りごま	40g
きなこ		大さじ1
B	ゼラチン	5g
	水	30mL
C	黒砂糖	20g
	砂糖	10g
	水	30mL

沸かし 約10分 + 調理 約2分 **温度調理** **メニュー番号 28**

作り方

1. Bの水にゼラチンをふり入れ、十分にふやかしておく。
2. なべにAを入れてよく混ぜたら、本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
4. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号28】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよく混ぜ、別の容器に入れたきなこに小さじ1ずつ加えて、その都度よく混ぜ、液状になったらなべに戻してよく混ぜる。
6. 5に1を入れて、完全に溶けるまでよく混ぜたら、なべをとり出して冷水につけ、混ぜながら冷やす。少しとろみがついたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
7. 黒みつを作る。小さな鍋にCを入れてよく混ぜ、中火にかける。
8. 沸騰したらアクを取り、中弱火に落として4分煮詰める。冷めると固まるので、ゆるいところで火から下ろし、あら熱を取って冷蔵庫で冷やす。
9. 6ができたら、8をかける。



149 コンポート

果物を砂糖とワインで煮込んだスイーツです。果実の形状が残り、その食感が楽しめます。

いちじくのコンポート

155kcal/1個分

材料 5個分

いちじく	5個 (350g)
A	赤ワイン 大さじ4
	水 400mL
	グラニュー糖 140g
	レモン汁 小さじ1

- いちじくは洗ってヘタを切り取り、包丁で薄くていねいに皮をむいてください。

沸かし 約15分 + 調理 約12分 **温度調理** **メニュー番号 29**

りんごのコンポート

70kcal/1切れ分

材料 12切れ分

りんご(ジョナゴールド)・2個	
A	白ワイン 120mL
	水 200mL
	グラニュー糖 120g
	レモン汁 小さじ1/4

- りんごは6等分のくし切りにして軸を取り、皮をむいてください。

沸かし 約20分 + 調理 約12分 **温度調理** **メニュー番号 29**

オレンジのコンポート

113kcal/1切れ分

材料 6切れ分

オレンジ	3個
A	赤ワイン 50mL
	水 200mL
	グラニュー糖 120g
	シナモンパウダー 少々

- オレンジは丸のまま白い部分を残さないように包丁で皮をむき、横に半分に切ってください。

沸かし 約10分 + 調理 約12分 **温度調理** **メニュー番号 29**

作り方 <コンポート共通>

1. なべにAを入れてよく混ぜ、用意した果物を加え、本体にセットする。
2. 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
3. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号29】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
4. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、すぐになべを取り出し、別の器に汁ごと移してそのまま冷ます。
5. 完全に冷めたら冷蔵庫で冷やし、翌日以降、味がなじむと食べ頃になります。

150 アップルシナモン

121kcal/1人分

皮ごとでも柔らかく煮崩れなし。無水調理で栄養素を逃がさず、食物繊維もたっぷりです。



材料 4人分

りんご(ふじ)	2個 (500g)
A	レーズン 大さじ2
	三温糖 大さじ3
	レモン汁 大さじ2
	シナモン 小さじ1/4

沸かし 約15分 + 調理 約7分 **無水調理** **メニュー番号 45**

作り方

1. りんごは洗って6等分のくし切りにして芯と軸を取り、端から1.5cm幅に切る。
 2. なべに1とAを入れ、木べらで全体をよくなじませてから本体にセットする。
 3. 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
 4. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号45】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 5. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、シナモンを加えて全体を混ぜてから器に盛りつける。
- 温かいままでも冷やしてもおいしくいただけます。