

ZOJIRUSHI

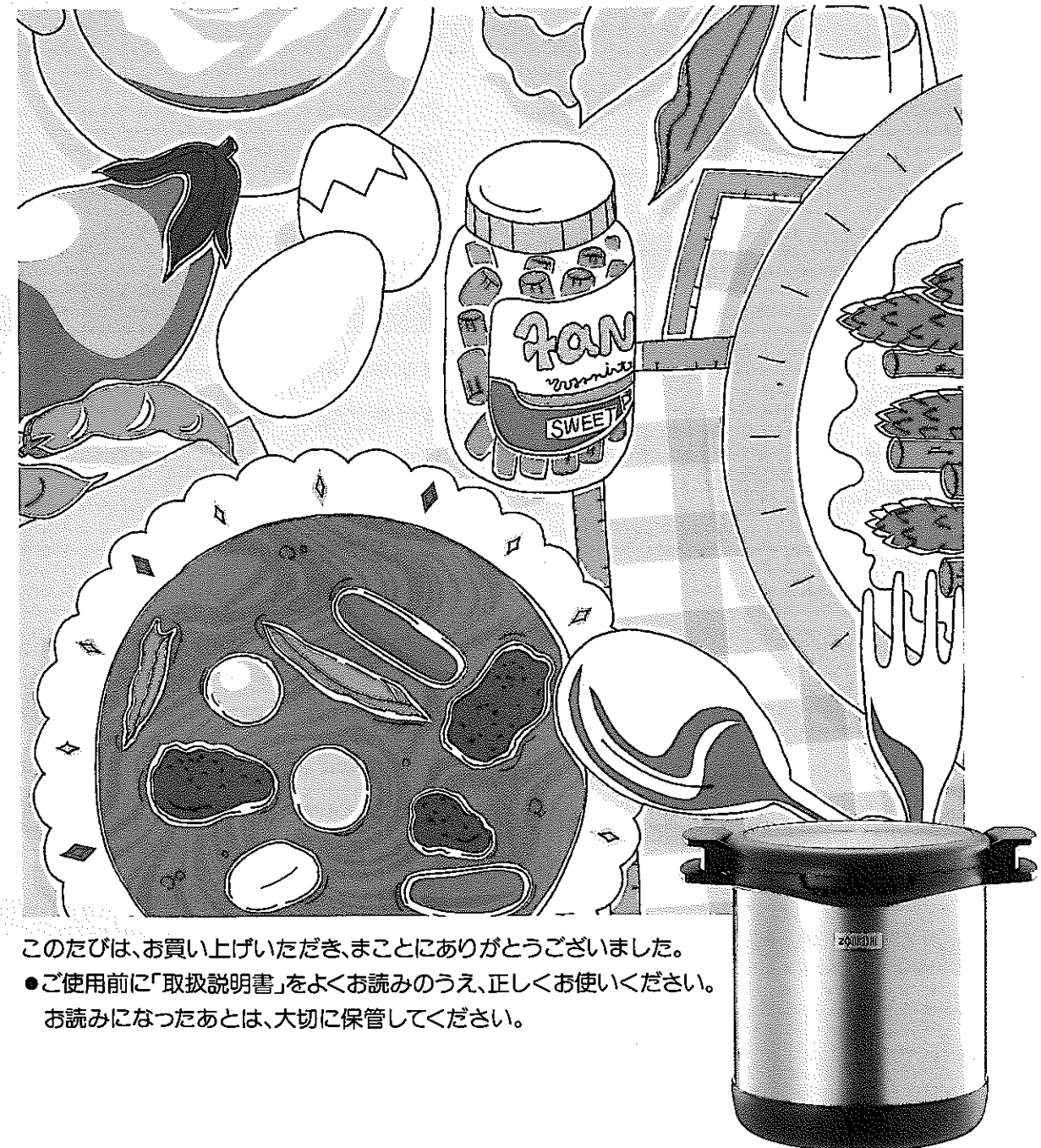
ZOJIRUSHI

ステンレス真空保温調理鍋

グラングルメ

品番 SNA-B30・B45

取扱説明書・お料理ノート



このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございました。

- ご使用前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
お読みになったあとは、大切に保管してください。

調理例 ビーフシチュー

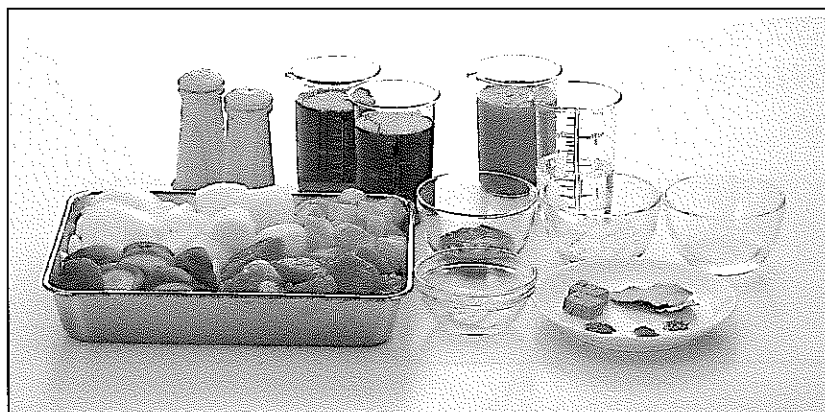


加熱(中火) 10分 保温調理 1時間30分以上

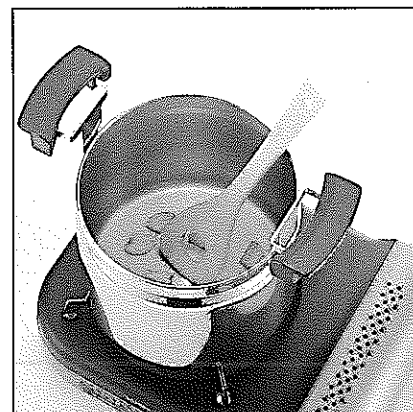
材料(4人分)

牛肉.....400g
 玉ねぎ.....中2個
 にんじん.....1本
 ジャガイモ.....中2個
 生しいたけ.....4枚
 にんにく.....1片
 小麦粉.....大さじ3
 サラダ油.....大さじ2
 水..... $\frac{1}{2}$ カップ
 赤ワイン.....2カップ

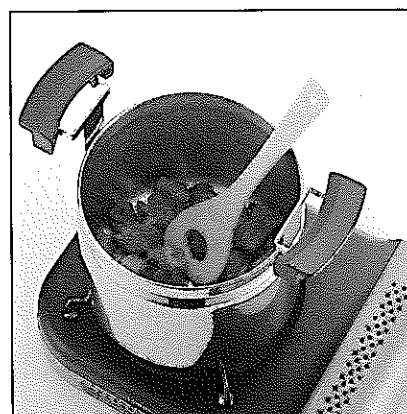
トマトピューレ.....200g
 トマトケチャップ.....大さじ2
 固形スープの素(砕いておく).....2個
 ④ ローレル.....2枚
 セージ.....適宜
 クローブ.....適宜
 ナツメグ.....適宜
 塩.....適宜
 こしょう.....適宜



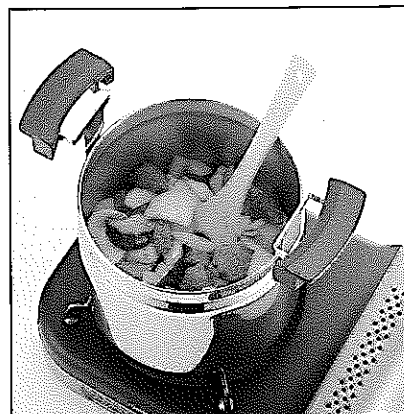
1 牛肉は一口大に切り、小麦粉をまぶします。にんにくは薄切り、玉ねぎ・にんじん・ジャガイモは皮をむき、一口大に切ります。しいたけは石づきを取ってそぎ切りにし、固形スープの素は砕いておきます。



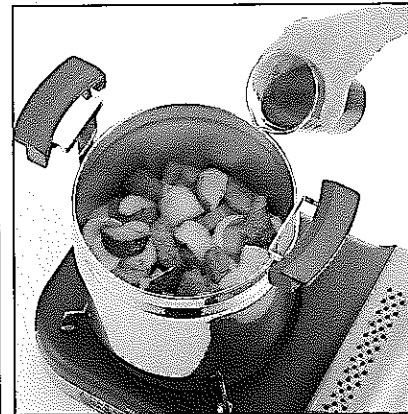
2 内なべにサラダ油を熱して、にんにくを炒めます。



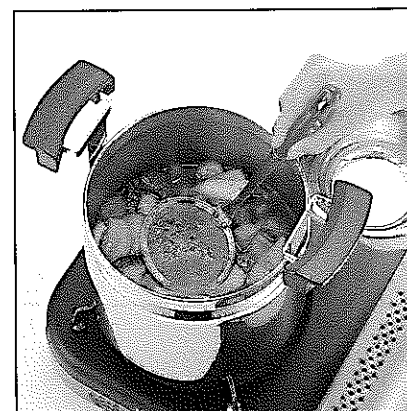
3 牛肉を炒めます。



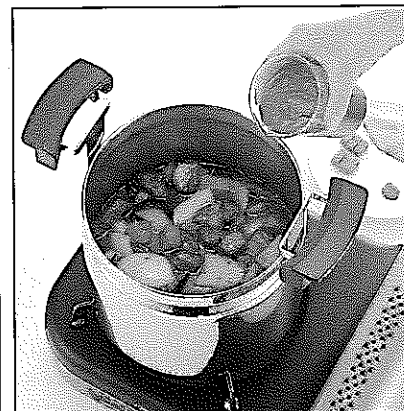
4 玉ねぎ・にんじんを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、ジャガイモ・しいたけを加えてよく炒めます。



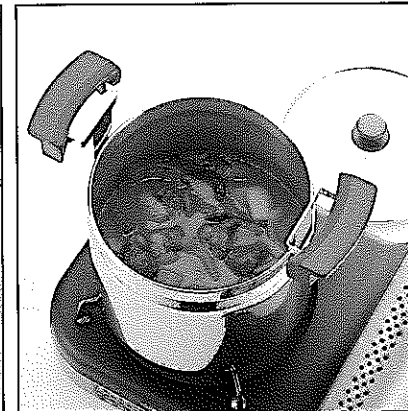
5 ジャガイモに油がまわれば、水・ワインを加えます。



6 沸とうしたらアクを取ります。



7 ④を加えます。



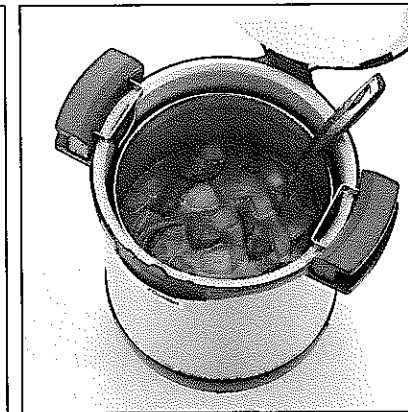
8 沸とうしたら中火で10分間加熱します。



9 内なべに内ぶたをして、保温容器に入れます。



10 外ぶたを閉めて1時間30分以上保温します。



11 お好みで塩・こしょうを加えて、味を調整いただきます。

※吹きこぼれる恐れのある場合は、ふたをずらすなどしてください。

注意

このお料理ノート
 で使用している
 計量単位

・1カップ=200mL
 ・大さじ=15mL
 ・小さじ=5mL

ご飯

加熱(弱火) 10分 保温調理 15分

材料(4人分)

米……………3カップ 水……………3 1/4カップ

つくり方

- ①米は洗って、水3 1/4カップとともに内なべに入れ、30分以上浸します。
- ②①の内なべを中火にかけ、沸とうしたら弱火で10分間加熱します。

けんちん汁

加熱(弱火) 3分 保温調理 10分以上

材料(4人分)

豚薄切り肉(2~3cm 長さに切る)…200g	油あげ……………1枚
にんじん……………50g	もめんどうふ…1/2丁
大根……………50g	④だし汁…4カップ
ごぼう……………50g	④塩……………小さじ1
生しいたけ……………4枚	④しょうゆ…小さじ1
こんにゃく……………1/2丁	サラダ油…大さじ1
	青ねぎ(小口切り)…適宜

つくり方

- ①にんじん・大根はだんざく切り、ごぼうはさがきにして水にさらします。しいたけは石づきを取って

- ③内なべを保温容器に入れ、15分間保温します。
- ④炊きあがれば、しゃもじでほぐします。
- ◆保温する場合は、炊きあがり後(15分間保温後)に一度ほぐしてから保温してください。



薄切りにし、こんにゃく・油あげは下ゆでしてだんざく切りにします。とうふは2cm角に切ります。

- ②内なべにサラダ油を熱して、豚肉を炒めます。肉の色が変われば、にんじん・大根・ごぼう・しいたけ・こんにゃくを加えて炒めます。次に油あげ・とうふ・④を加えて、沸とうしたらアクを取り、弱火で3分間加熱します。
- ③内なべを保温容器に入れ、10分以上保温します。
- ④器に盛り、ねぎを散らします。

茶碗蒸し

加熱(弱火) 2分 保温調理 10分以上

材料(4人分)

卵……………3個	
④だし汁……………2 1/2カップ	
④塩……………小さじ1/2	
④薄口しょうゆ……………小さじ1/2	
④みりん……………大さじ1 1/2	
④えび……………8尾	
④鶏ささみ……………50g	
④かまぼこ……………4切	
④生しいたけ(石づきを取る)……………4枚	
④ぎんなん(缶詰)……………12個	
④みつば……………1/4束	
湯……………適宜	

つくり方

- ①卵は泡をたてないようにときほぐし、④の調味料と合わせて裏ごしにかけておきます。
- ②④の材料を器に入れ、①の卵液を流し入れてラップでふたをします。
- ③内なべに②の器を入れ、器の高さの約1/2まで湯を注いで火にかけ、沸とうしたら弱火で2分間加熱します。



- ④内なべを保温容器に入れ、10分以上保温します。
- ⑤竹串を刺して、澄んだ液が出てくれば、できあがりです。
- ◆裏ごし器のかわりに網杓子もお使いいただけます。
- ◆寒い場所で保温する場合は、加熱時間を1分程のばしてください。

肉じゃが

加熱(中火) 10分 保温調理 30分以上

材料(4人分)

牛薄切り肉(5cm長さに切る)……………200g	
玉ねぎ(2cm幅に切る)……………大1個	
じゃがいも(大きめの一口大に切る)……………中4個	
サラダ油……………大さじ1	
水……………3カップ	
④しょうゆ……………大さじ4	
④酒……………大さじ3	
④砂糖……………大さじ4	

つくり方

- ①内なべにサラダ油を熱し、牛肉をさっと炒めます。肉の色が変われば、玉ねぎ・じゃがいもの順に加えてさらに炒めます。



- ②じゃがいもに油がまわれば水を加えます。沸とうしたらアクを取り、④を加えて中火で10分間加熱します。
- ③内なべを保温容器に入れ、30分以上保温します。

白がゆ・いもがゆ

加熱(弱火) 10分 保温調理 30分

材料(4人分)

■白がゆ	■いもがゆ
米……………1カップ	米……………1カップ
水……………5カップ	水……………6カップ
塩……………適宜	さつまいも……………100g
	塩……………適宜

つくり方 ■白がゆ

- ①米は洗って、水5カップとともに内なべに入れ、1時間以上浸します。
- ②①の内なべを火にかけ、沸とうしたら弱火で10分間加熱します。
- ③内なべを保温容器に入れ、30分間保温します。お好みで塩を加えてください。



つくり方 ■いもがゆ

- ①米は洗って、水6カップとともに内なべに入れ、1時間以上浸します。
- ②さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらしてアクを抜き、水切りをして内なべに入れます。
- ③②の内なべを火にかけ、沸とうしたら弱火で10分間加熱します。
- ④内なべを保温容器に入れ、30分間保温します。お好みで塩を加えてください。

豚の角煮

加熱(中火) 15~20分 保温調理 2時間以上

材料(4人分)

豚バラ肉(かたまり)	400g
白ねぎ	2本
土しょうが(皮つき)	20g
酒	2カップ
みりん	大さじ3½
④ 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
五香粉(あれば)	小さじ½

作り方

- ① 豚肉は約3cm角に切り、熱湯でまわりが白くなる程度洗います。白ねぎは5cm長さのぶつ切りにし、しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにします。
- ② 内なべに①・④を入れて火にかけ、沸とうしたら中火で15~20分間加熱します。



- ③ 内なべを保温容器に入れ、2時間以上保温します。
- ◆ 煮汁は、野菜の煮物に利用できます。

ふろふき大根

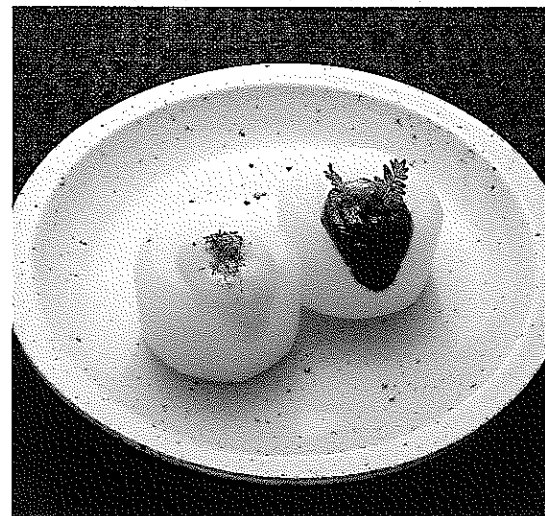
加熱(弱火) 10分 保温調理 1時間30分以上

材料(4人分)

大根	600~650g	白みそ	50g
こんぶ	10cm	砂糖	大さじ2½
水	約5カップ	④ だし汁	大さじ3
赤みそ	50g	酒	大さじ1
砂糖	大さじ3	ごま・青のり	適宜
④ だし汁	大さじ3		
みりん	大さじ1		
ゆず・木の芽	適宜		

作り方

- ① みそは④・⑤それぞれ材料全部を別々のなべに入れて火にかけ、よくまぜておきます。
- ② 大根は約3cmの厚さに切って、面取りをして、片面に十文字のかくし包丁を入れておきます。
- ③ 内なべにこんぶをひき、大根を並べ、水を大根がひたるまで入れます。
- ④ 内なべを火にかけ、沸とうしたら弱火で10分間



加熱します。

- ⑤ 内なべを保温容器に入れ、1時間30分以上保温します。
- ⑥ 器に盛り、①のみそをのせます。
- ◆ みそが余れば冷蔵庫に保存し、なす田楽・豆腐田楽・こんにゃく田楽などにお使いください。
- ◆ 煮汁は、なべ料理のだしとして利用できます。

さといもの含め煮

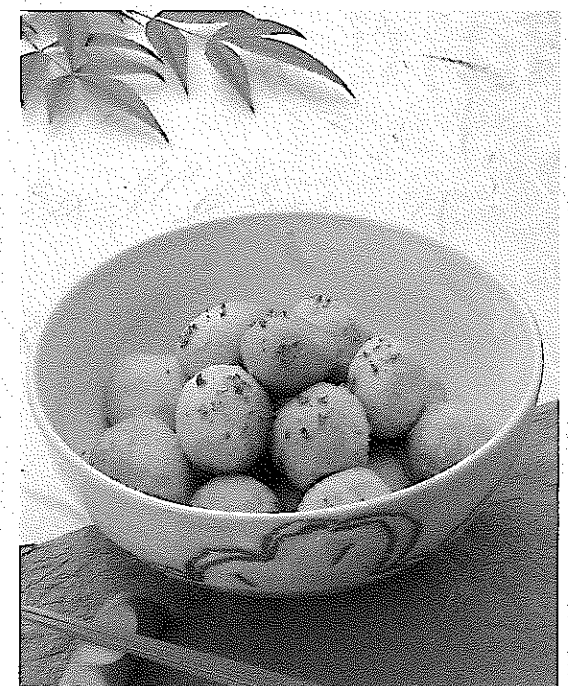
加熱(中火) 15分 保温調理 30分以上

材料(4人分)

さといも	400g
だし汁	4カップ
酒	大さじ1½
④ みりん	大さじ1½
砂糖	大さじ½
薄口しょうゆ	小さじ1½
塩	小さじ½
ゆず	適宜

作り方

- ① さといもは皮をむき、塩をふつてもみ、ぬめりが出たら水で洗い落とします。
- ② 内なべに④を入れて火にかけ、沸とうしたら①を入れ、泡とぬめりをすくい取りながら、中火で15分間加熱します。
- ③ 内なべを保温容器に入れ、30分以上保温します。



- ④ 器に盛り、おろしたゆずを散らします。
- ◆ 煮汁は、雑炊などのだしとして利用できます。

筑前煮

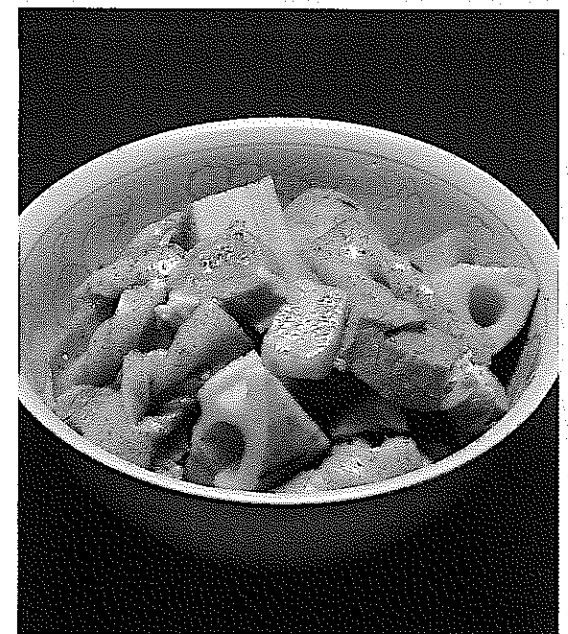
加熱(中火) 10分 保温調理 20分以上

材料(4人分)

豚肉(乱切り)	400g
にんじん(乱切り)	1本
れんこん(乱切り)	中½本
ごぼう(乱切り)	中1本
こんにゃく	½丁
サラダ油	大さじ2
だし汁又は水	2カップ
みりん	½カップ
④ 酒	¼カップ
しょうゆ	⅓カップ
砂糖	¼カップ

作り方

- ① こんにゃくは下ゆでして5mm厚さのたんざく切りにし、中央にだてに切り込みを入れ、ねじります。
- ② 内なべにサラダ油を熱して、豚肉を炒めます。肉の色が変われば、にんじん・れんこん・ごぼう・こんにゃくを加えて炒めます。



- ③ ④を加えて、沸とうしたら中火で10分間加熱します。
- ④ 内なべを保温容器に入れ、20分以上保温します。
- ◆ 豚肉のかわりに鶏肉を用いてもおいしくできます。

五目豆

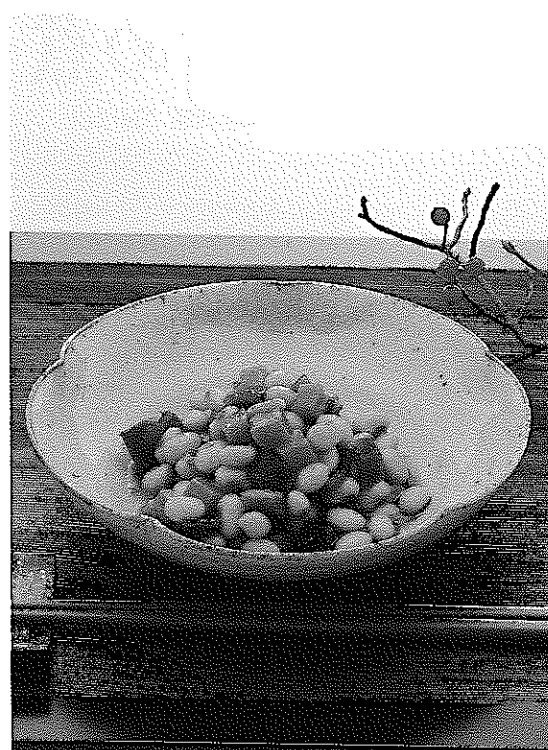
加熱(弱火) 45分 保温調理 2時間以上

材料(3~4人分)

大豆	150g(1カップ)
水	5カップ
④	
ごぼう	45g
にんじん	45g
こんにゃく	60g
こんぶ	8g
砂糖	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ3

つくり方

- ①内なべに洗った大豆と水を入れて火にかけ、沸とうしたら保温容器に入れ、一晩保温します。
- ②ごぼう・にんじんは1cm角に切り、こんにゃくは下ゆでして1cm角に切ります。こんぶは表面を軽くふき、1cm角に切ります。
- ③保温容器から内なべを取り出し、火にかけ、沸とうしたら弱火で45分間加熱します。次に④を加えて、5分間加熱します。



①内なべを保温容器に入れ、2時間以上保温します。
◆調味料はお好みで加減してください。

黒豆

加熱(弱火) 45分 保温調理 6時間以上

材料(3~4人分)

黒豆	300g(2カップ)
水	8カップ
④	
砂糖	220g(2カップ)
しょうゆ	大さじ4
■さびくぎ(ガーゼで包む)	4本

つくり方

- ①内なべに洗った黒豆と水・さびくぎを入れて火にかけ、沸とうしたら④を加えて保温容器に入れ、一晩保温します。
 - ②保温容器から内なべを取り出し、火にかけ、沸とうしたら弱火で45分間加熱します。
 - ③内なべを保温容器に入れ、6時間以上保温します。
- ◆調味料はお好みで加減してください。



かつおの角煮

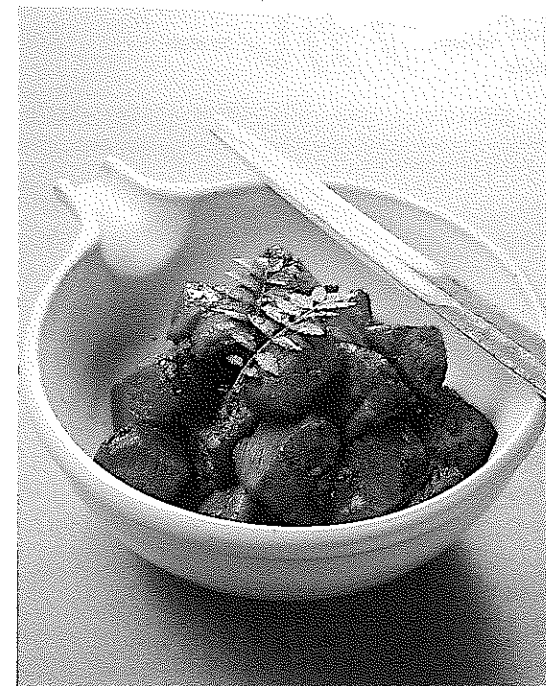
加熱(強火) 1分 保温調理 30分

材料(4人分)

かつお	500g
土しょうが(皮つき)	20g
しょうゆ	大さじ5
④	
酒	大さじ6
みりん	大さじ2
水	1カップ

つくり方

- ①かつおは約2cm角に切り、熱湯をかけます。しょうがはよく洗って、皮つきのまま薄切りにします。
 - ②内なべに④を入れて火にかけ、煮立ったら①を入れ、沸とうしたら強火で1分間加熱します。
 - ③内なべを保温容器に入れ、30分間保温します。
- ◆煮汁は、野菜の煮物に利用できます。



こんぶ巻き

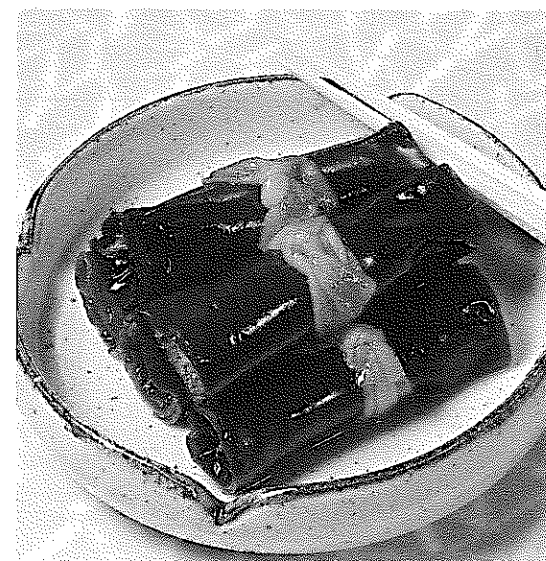
加熱(中火) 20分 保温調理 1時間以上

材料(10本分)

こんぶ(日高産)	10cm10枚
身欠きにしん	5本
かんぴょう	20cm10本
④	
こんぶのつけ汁	4カップ
酒	1/2カップ
砂糖	110g(1カップ)
みりん	1/2カップ
しょうゆ	1/2カップ
酢	大さじ1
■米のとぎ汁	適宜

つくり方

- ①身欠きにしんはかぶる程度の米のとぎ汁に一晩つけておきます。
- ②もどしたにしんは、約2分間ゆでて臭みを取り、水洗いしてから頭・骨・尾・うろこなどを取り除いて縦2つに切ります。
- ③こんぶは表面を軽くふき、5カップの水に約10分間つけて水けを切っておきます。つけ汁はとっておきます。



- ④かんぴょうは塩もみして、水で洗っておきます。
 - ⑤にしんをこんぶで巻き、かんぴょうで二重巻きにして、ややゆるめに結びます。
 - ⑥内なべにこんぶ巻きを平らにならべ、④を入れて火にかけ、沸とうしたら中火で20分間加熱します。
 - ⑦内なべを保温容器に入れ、1時間以上保温します。
- ◆身欠きにしんのかわりに焼きあなごや豚肉を用いてもおいしくできます。

ビーフカレー

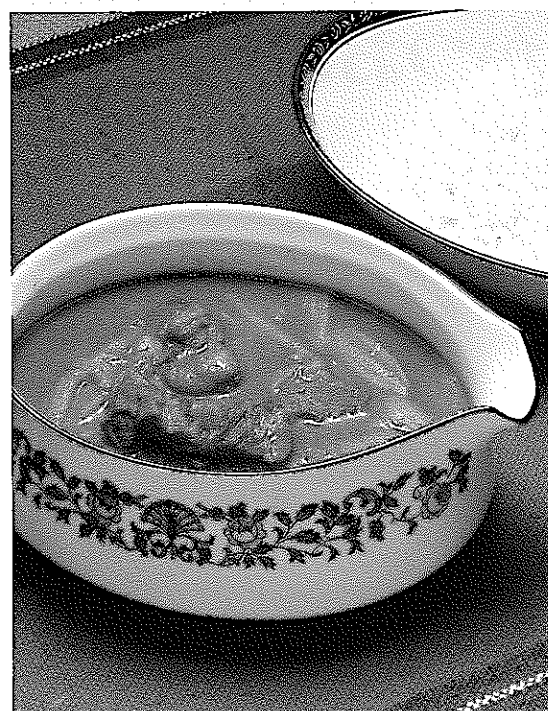
加熱(中火) 10分 保温調理 1時間30分以上

材料(4人分)

牛バラ肉	800g
玉ねぎ	中2個
セロリ	1本
サラダ油	大さじ2
白ワイン	1カップ
野菜ジュース	1カップ
酢	小さじ2
④ 固形スープの素(砕いておく)	1個
ローレル	2枚
干しぶどう	大さじ3
市販カレールー	4人分

つくり方

- ① 玉ねぎ・セロリは乱切り、牛肉は2cm角に切ります。
- ② 内なべにサラダ油を熱して、牛肉を炒め、色が変わった玉ねぎ・セロリ・④を加えます。沸とうしたらアクを取り、中火で10分間加熱します。



- ③ 内なべを保温容器に入れ、1時間30分以上保温します。

ハヤシライス

保温調理 15分以上

材料(4人分)

ピーマン(みじん切り)	1個
なす(みじん切り)	1本
玉ねぎ(あらわし切り)	1個
牛薄切り肉(3cm長さに切る)	250g
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
水	1カップ
野菜ジュース	1カップ
固形スープの素(砕いておく)	1/2個
④ ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
こしょう	適宜
タイム又はオールスパイス、クローブ等	適宜
ローレル	2枚

つくり方

- ① 内なべにサラダ油を熱して、ピーマン・なすを炒め、次に玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきた



- ② ④を加えて、沸とうしたら内なべを保温容器に入れ、15分以上保温します。

クリームシチュー

加熱(中火) 5分 保温調理 20分以上

材料(4人分)

鶏もも肉	250g
玉ねぎ	大1個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
水	1カップ
牛乳	2カップ
④ 固形スープの素(砕いておく)	1個
塩	大さじ1/2
こしょう	適宜
パセリ(みじん切り)	適宜

つくり方

- ① 鶏肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは一口大に切ります。



- ② 内なべにサラダ油を熱して、小麦粉をまぶした鶏肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ・にんじんを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、じゃがいもを加えてよく炒めます。
- ③ ④を加えて、沸とうしたら中火で5分間加熱します。
- ④ 内なべを保温容器に入れ、20分以上保温します。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らします。

ボルシチ

加熱(中火) 20分 保温調理 1時間30分以上

材料(4人分)

牛肉(かたまり)	400g
玉ねぎ	1個
にんじん	小1本
セロリ	2本
じゃがいも	3個
キャベツ	小1/2個
サラダ油	大さじ2
水	4カップ
トマトピューレ	大さじ4
りんご酢	小さじ2
④ 固形スープの素(砕いておく)	1個
塩	大さじ1
こしょう	適宜
オールスパイス	小さじ1/2
スターアニス	1個
ローレル	2枚

つくり方

- ① 牛肉は4等分に切り、玉ねぎは乱切り、にんじんは3cm厚さの2つ切り、セロリは1.5cmの長さに切ります。じゃがいも・キャベツは4つに切ります。



- ② 内なべにサラダ油を熱して、牛肉を入れて表面を軽く炒めます。次に玉ねぎ・にんじん・セロリを加えてよく炒めます。
- ③ じゃがいも・キャベツ・④を加えて、沸とうしたら中火で20分間加熱します。
- ④ 内なべを保温容器に入れ、1時間30分以上保温します。
- ◆ お好みにより生クリーム・プレーンヨーグルトをかけていただきます。

牛肉のワイン煮

加熱(中火) 20分 保温調理 1時間30分以上

材料(4人分)	
牛ランプ肉(かたまり)	600~700g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/2本
にんにく	1片
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
オールスパイス	5~6粒
クローブ(あれば)	4~5個
タイム又はセージ(あれば)	4~5枚
こしょう	6~7粒
ローレル	3枚
カルダモン(あれば)	5粒
塩	小さじ1
固形スープの素(砕いておく)	1個
赤ワイン	3カップ
フレスコン	適宜

◆香辛料がパウダーの場合は、お好みで加減してください。つくり方

- ①牛肉は8~12等分してから小麦粉をまぶします。にんにく・玉ねぎは薄切り、にんじんは4つ切りにします。



- ②内なべにサラダ油を熱して、にんにくを炒め、香りがでてくれば牛肉を入れて表面を軽く炒めます。さらに玉ねぎ・にんじんを加えて軽く炒め、④を加えて、沸とうしたら中火で20分間加熱します。
- ③内なべを保温容器に入れ、1時間30分以上保温します。
- ④フレスコンを添えていただきます。

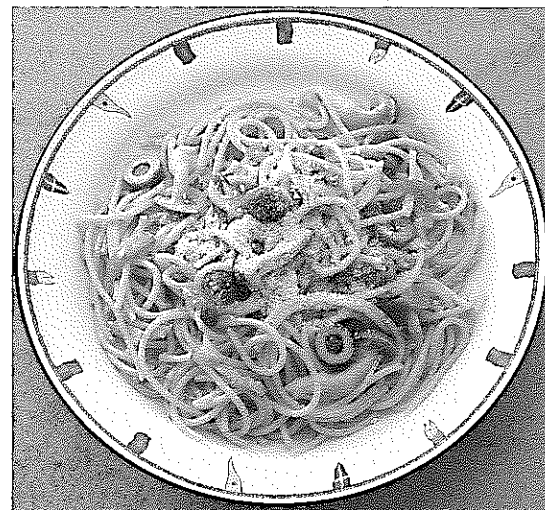
いきなりスパゲティ

加熱(中火) 5分 保温調理 15分

材料(4人分)	
スパゲティ(φ1.9mmの太さ)	350g
玉ねぎ	100g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ2
ベーコン又はハム	50g
きのこ(生しいたけ等)	4枚
ピーマン	2個
オリーブの実	8粒
水	2カップ
白ワイン	1/2カップ
トマト	400g
固形スープの素(砕いておく)	1個
レモン汁	大さじ1
こしょう	適宜
オレガノ	適宜
パルメザンチーズ	適宜

つくり方

- ①スパゲティは約1/2の長さに折ります。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは粗みじん切り、きのこ・ピーマンはあらわし切り、オリーブの実は2つ割りにして種を取り出します。にんにくは薄切り、トマトは湯むきしてざく切りにします。



- ②内なべにオリーブ油を熱して、にんにく・玉ねぎを炒めます。
- ③④を入れて炒め、さらに⑥を加えて、沸とうしたらスパゲティを入れて、中火でかきまぜながら5分間加熱します。
- ④内なべを保温容器に入れ、15分間保温します。
- ⑤仕上げに⑦をまぜ合わせ、器に盛り、パルメザンチーズをふりかけます。

ロールキャベツ

加熱(中火) 15分 保温調理 30分以上

材料(4人分)	
キャベツ	大葉 8枚
合いびきミンチ	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1個
塩	小さじ1
ブラックペパー	適宜
オールスパイス	適宜
水	2カップ
トマトピューレ	200g
トマトケチャップ	1/2カップ
固形スープの素(砕いておく)	2個
白ワイン	大さじ4
ローレル	2枚
パセリ(みじん切り)	適宜

つくり方

- ①キャベツは、株のままでもわりに熱湯をかけてからはがし、やわらかくなるまでゆでます。しんの固いところはそぎ取り、みじん切りにして、中



- 身の具に加えます。
- ②④・みじん切りにしたキャベツの芯をよくまぜ合わせて、キャベツで形よく巻きます。これを8個つくります。
 - ③内なべに②・⑥を入れて、沸とうしたら中火で15分間加熱します。
 - ④内なべを保温容器に入れ、30分以上保温します。
 - ⑤器に盛り、パセリを散らします。

ミネストローネ

加熱(中火) 5分 保温調理 15分

材料(4人分)	
ベーコン	2枚
玉ねぎ	100g
にんじん	100g
セロリ	50g
じゃがいも	200g
マカロニ	50g
サラダ油	大さじ1
水	5カップ
トマト(1cm角に切る)	小1個
トマトケチャップ	大さじ1
固形スープの素(砕いておく)	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜

つくり方

- ①ベーコン・野菜は1cm角に切ります。
- ②内なべにサラダ油を熱して、ベーコンを入れて炒め、次に玉ねぎ・にんじん・セロリ・じゃがいもの順に炒めます。



- ③④・マカロニを入れて、沸とうしたらアクを取り、中火で5分間加熱します。
 - ④内なべを保温容器に入れ、15分間保温します。
- ◆お好みによりフルトン・パセリなどを入れていただきます。

中華風おかゆ

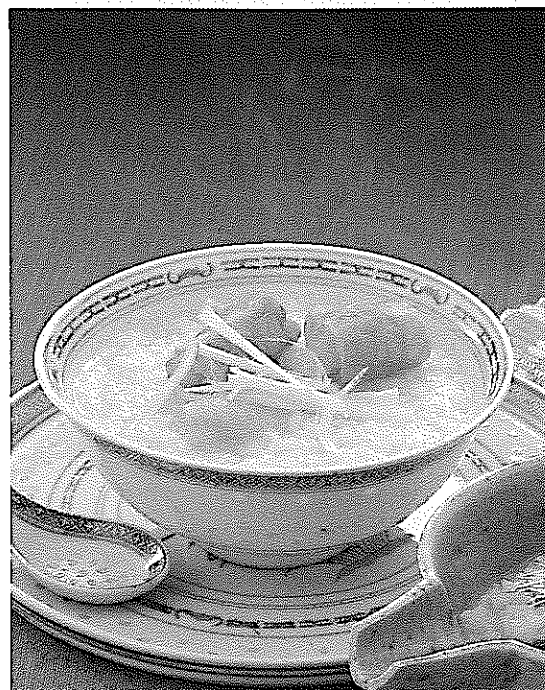
加熱(弱火) 10分 保温調理 30分

材料(4人分)

米	1 カップ
水	6 カップ
鶏肉(骨付き)	200g
塩	小さじ1
土しょうが(せん切り)	1 片
ねぎ(せん切り)	適宜

作り方

- ①米は洗って、水6カップとともに内なべに入れ、1時間以上浸します。
- ②鶏肉はぶつ切りにし、熱湯に通してざるにあげて、内なべに入れます。
- ③②の内なべを火にかけ、沸とうしたら弱火で10分間加熱します。
- ④内なべを保温容器に入れ、30分間保温します。
- ⑤仕上げに塩をまぜ、器に盛り、土しょうが・ねぎを散らします。



◆お好みで油條(棒状の揚げパン風のもの)を添えるとおいしくいただけます。

什錦米麺(シーチーミイェン)

加熱(中火) 2分 保温調理 20分

材料(4人分)

ビーフン	200g
焼き豚(1cm幅に切る)	100g
ちくわ又はさつまあげ(薄切り)	1 本
青ねぎ(小口切り)	2 本
にんじん(せん切り)	50g
たけのこ(せん切り)	50g
④ 干しいたけ	2 枚
干しえび	10g
水(しいたけ・えびのつけ汁を含む)	2 1/2 カップ
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ①ビーフンは食べやすい長さに折り、干しいたけはもどしてせん切り、干しえびは湯に10分間浸して殻の残りを取っておきます。
- ②内なべに④を入れて火にかけ、沸とうしたらビ



ーフンを入れてまぜながら中火で2分間加熱します。

- ③内なべを保温容器に入れ、20分間保温します。
- ◆お好みで酢・ねぎらし・香菜などを添えてください。

ゆで豚

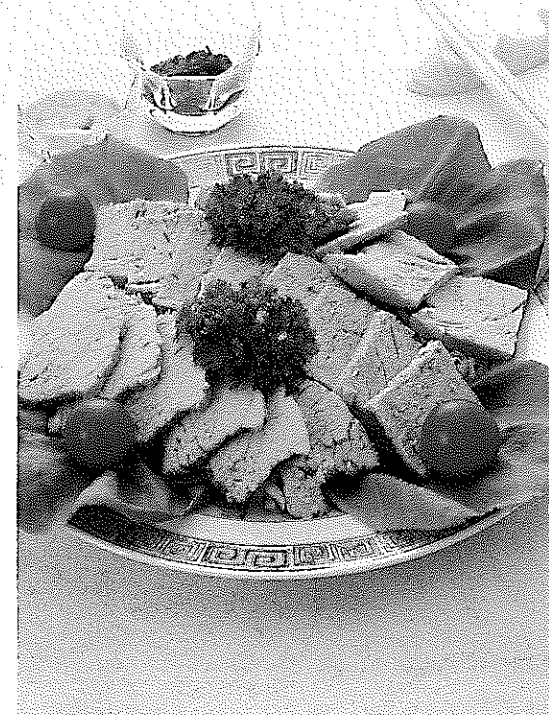
加熱(中火) 20分 保温調理 45分

材料(4人分)

豚もも肉(かたまり)	700g
白ねぎ(4つに切る)	1 本
土しょうが(薄切り)	30g
水	10カップ

作り方

- ①内なべに材料すべてを入れて火にかけ、沸とうしたら中火で20分間加熱します。
- ②内なべを保温容器に入れ、45分間保温します。
- ③②の豚肉を取り出し、薄切りにしていただきます。
- ◆お好みで豆板醤・からし・ポン酢・ごまみそなどをつけてください。
- ◆煮汁は、スープとして利用できます。



白菜のクリーム中華風

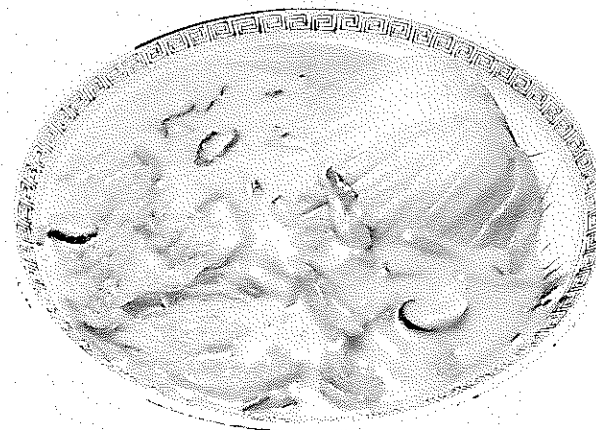
加熱(中火) 10分 保温調理 1時間

材料(4人分)

白菜	1/2 株
ハム(せん切り)	100g
牛乳	1 1/2 カップ
④ 水	1/2 カップ
酒	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
⑤ 片くり粉	大さじ2
水	大さじ4

作り方

- ①白菜は株のまま、縦1cm幅の切れ目を入れます。
- ②内なべに④を入れて火にかけ、沸とうしたら中火で10分間加熱します。



- ③②に⑤を入れ、とろみがついたら内なべを保温容器に入れ、1時間保温します。

八宝菜

加熱(中火) 3分 保温調理 20分以上

材料(4人分)

焼き豚	100g
むきえび	100g
白菜	2枚
青ねぎ	2本
にんじん	小1本
たけのこ	80g
④ 干しいたけ	3枚
土しょうが	5g
水(しいたけのつけ汁を含む)	5カップ
鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
⑤ 片くり粉	大さじ5
⑥ 水	1/2カップ
青ねぎ(せん切り)	適宜

つくり方

- ① 焼き豚は大きな短冊切り、えびは背ワタを除き、白菜は5cm幅のぶつ切り、青ねぎは3cm長さに切



ります。にんじん・たけのこは縦2つに切って大きな斜め薄切り、干しいたけはもどしてからそぎ切り、しょうがは皮をむいてせん切りにします。

- ② 内なべに④を入れて火にかけ、沸とうしたら中火で3分間加熱します。
- ③ ②に⑤を入れてかきまぜ、とろみがついたら、内なべを保温容器に入れ、20分以上保温します。
- ④ 器に盛り、ねぎを散らします。
- ◆ 揚げ麵・炒め麵・ご飯の上にもおいしくいただけます。

中華スープ

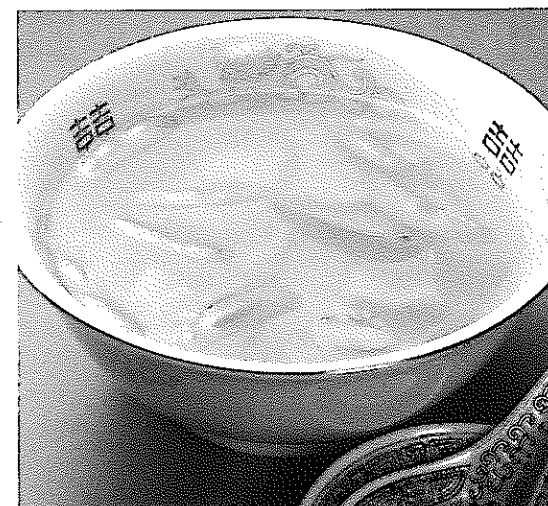
加熱(中火) 5分 保温調理 10分

材料(4人分)

あわび(缶詰)	1個
土しょうが	10g
青ねぎ	1本
④ 酒	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	4カップ
きぬさや	50g
⑤ 塩	少々
⑥ こしょう	少々

つくり方

- ① あわびは5mm厚さに切り、しょうがは皮つきのまま切り込みを3~4ヶ所入れておきます。青ねぎは4つに切り、きぬさやはすじを取っておきます。



- ② 内なべに④を入れて火にかけ、沸とうしたら中火で5分間加熱します。
- ③ ②にきぬさやを入れ、内なべを保温容器に入れ、10分間保温します。
- ④ ③からしょうが・青ねぎを取り出し、お好みで⑤を加えてください。

カスタードプディング

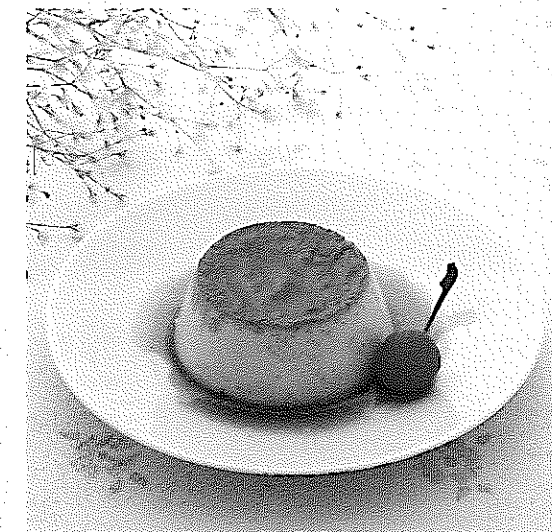
加熱(中火) 2分 保温調理 15分

材料(プリン型4個分)

卵	2個
牛乳	1 1/2カップ
砂糖	30g
バニラエッセンス	適宜
サラダ油	適宜
熱湯(蒸し水)	2~2 1/2カップ
カラメルソース	
砂糖	35g
水	大さじ1 1/2
湯	大さじ1/2

つくり方

- ① プリン型の内側にサラダ油を薄くぬっておきます。
- ② カラメルソースは、小なべに砂糖と水を入れて煮つめます。こげ色がついてきたらなべを動かし、色を平均につけ、湯を加えてのばしたものをプリン型に手早く均等に流し入れます。
- ③ 別のなべに牛乳・砂糖を合わせて、砂糖がとける程度にあたためておきます。



- ④ ボールに卵を割りほぐし、③を徐々に加え、バニラエッセンスを入れて裏ごしにかけます。プリン型に流し入れ、浮いた泡をとっておきます。
- ⑤ 内なべにプリン型を入れて、容器の高さの半分くらいまで熱湯を注ぎます。
- ⑥ ふたをして火にかけ、沸とうしたら中火で2分間加熱します。
- ⑦ 内なべを保温容器に入れ、15分間保温します。
- ⑧ ⑦を冷やしていただきます。

りんごのブレーゼ

加熱(中火) 10分 保温調理 20分

材料(4人分)

りんご	4個(1~1.2kg)
④ レーズン	30g
土しょうが	5g
砂糖	75g
⑤ レモン汁	1/2個分
ラム酒	大さじ2
水	1/2カップ
ヨーグルト	適宜

つくり方

- ① りんごは皮と芯をとり除いて乱切りにし、しょうがは皮をむいて薄切りにします。
- ② 内なべに①・④を入れて、ふたをして火にかけます。沸とうしたら中火で10分間かきまぜながら加熱します。



- ③ 内なべを保温容器に入れ、20分間保温します。
- ④ ③を冷やして、ヨーグルトを添えていただきます。

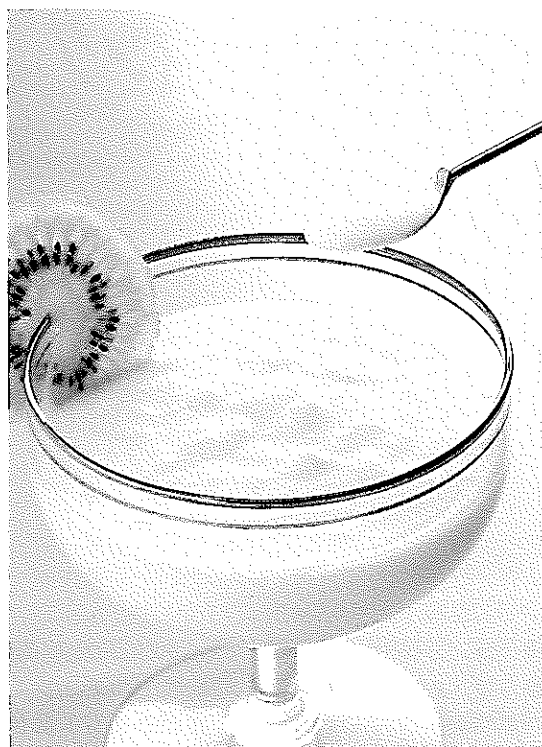
ヨーグルト

保温調理 6~8時間

材料
牛乳 5 カップ(1000mL)
市販のヨーグルト 3/4カップ

つくり方

- ①内なべに牛乳を入れて火にかけ、沸とうしたら冷まして50°Cにします。
- ②①に市販のヨーグルトを加えてよくかきまぜます。
- ③内なべを保温容器に入れ、6~8時間保温します。
- ④③を冷やしていただきます。
- ◆極端に寒いところ(10°C以下)ではできない場合があります。



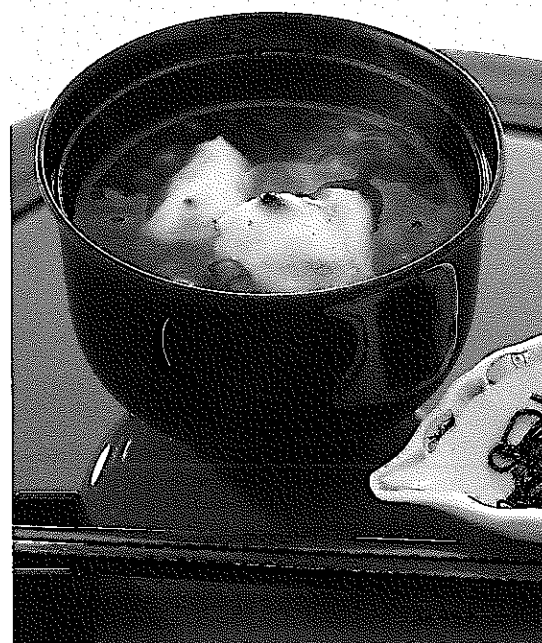
ぜんざい

加熱(中火) 20分 保温調理2時間以上 再加熱 10分

材料(4人分)
あずき 200g
水 6 カップ
④ { 砂糖 180~200g
塩 少々
もち 4 個

つくり方

- ①内なべに洗ったあずきと4カップの水(分量外)を入れて火にかけ、沸とうしたら2分間加熱し、ゆでこぼします。
- ②水切りした①を再び内なべに入れ、分量の水6カップを加えて火にかけ、沸とうしたら中火で20分間加熱します。
- ③内なべを保温容器に入れ、2時間以上保温します。
- ④保温容器から内なべを取り出し、火にかけ、沸とうしたら④を加えて10分間加熱します。
- ⑤器に盛り、焼いたもちを入れていただきます。



※各メニューで吹きこぼれる恐れのある場合はふたをずらすなどしてください。

その他の利用方法

■豆のふやかし

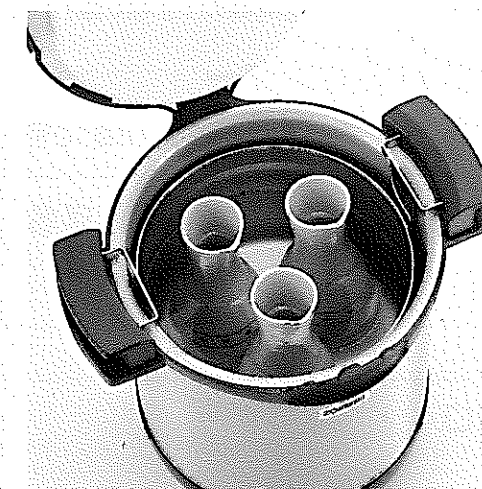
内なべに洗った大豆と4~5倍量の水を入れて火にかけ、沸とうしたら保温容器に入れ、一晩保温します。

※ご使用の際は、必ず内ふたをしてください。



■酒のかん

内なべに水を入れて、火にかけ、沸とうしたらその中にお酒を入れた徳利を入れます。内なべを保温容器に入れ、お酒がお好みの温度になるまで保温します。



■アイスペール

内なべに氷を入れておくと、冷たいまま保つことができます。またワイン・缶ビール・くだものなどを入れておくと、冷たいまま保つことができます。



■レトルト食品のあたため

内なべにたっぷりの水を入れて、火にかけ、沸とうしたらその中にレトルト食品を入れます。内なべを保温容器に入れ、保温します。

※ご使用の際は、必ず内ふたをしてください。

