

ヘルシーな「食生活」はじめましょう
健康メニューが充実！「おかゆ（お米・ご飯から）」「玄米がゆ」
「ヨーグルト」「とうふ」ができる専用コース付き



お料理ノート

マイコン おかゆメーカー
EG-DA02

ご注意

このお料理ノートで使用している計量単位は

● 1カップ = 180mL (付属の計量カップ1杯)

● 大さじ1杯 = 15mL ● 小さじ1杯 = 5mL

※生ものを使用した場合はタイマー予約はしないでください。

お米から・ご飯から



白がゆ

材料 (4~5人分)

米(全がゆ).....1カップ
(五分がゆの場合.....1/2カップ)
塩.....適宜

作り方

- ①米は洗って内なべに入れ、**全がゆ**の水位目盛1(五分がゆの場合は**五分がゆ**の水位目盛0.5)まで水をたします。
- ②外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、①の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ③保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

◆ ご飯からつくる場合

ご飯300g(お茶碗に軽く2杯)を内なべに入れ、**ご飯から**の水位目盛300まで水をたし、ご飯をよくほくします。あとは**お米から**の場合と同様にセットし、**(メニュー)**キーを押して**ご飯から**を選んで炊きます。

茶がゆ

内なべの水を煎茶(または番茶・ほうじ茶など)にかえると茶がゆができます。保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

七草がゆ

七草はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がったから加えてください。保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



◆ ご飯を炊くこともできます

- ①米は洗い、水切りして内なべに入れ、米と同量の水(下表参照)を加えて30分以上浸します。

米の量	1カップ	2カップ
水量の目安	1カップ	2カップ

※1カップで炊くときは、内なべが浮くことがあります。

- ②外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、①の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。

※ご飯を炊いた場合、内なべにご飯がこびりつくことがあります。

お米から

いもがゆ

さつまいものやさしい甘さが引き立ったおかゆです。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくい特性があります。

材料 (4~5人分)

米.....3/4カップ
さつまいも.....70g
塩.....適宜

作り方

- ①米は洗って内なべに入れ、**全がゆ**の水位目盛1まで水をたします。
- 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、水切りして米の上にのせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の



内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。

- ④保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

きのこがゆ

食物繊維が豊富なきのこを使った低カロリーでボリューム満点なおかゆです。

材料 (4~5人分)

米.....3/4カップ
きのこ(しいたけ・しめじなど).....70g
松の実.....小さじ2
塩.....適宜

作り方

- ①米は洗って内なべに入れ、**全がゆ**の水位目盛1まで水をたします。
- ②きのこは洗って石づきを取り、1本ずつほぐし、松の実とともに米の上にのせます。



- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ④保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

大根がゆ

あっさりとした大根の風味にハムのアクセントが効いたおかゆです。

材料 (4~5人分)

米……………3/4カップ
大根……………45g
ハム……………1~2枚
塩……………適宜
青菜(きざむ)……………適宜

つくり方

- ①米は洗って内なべに入れ、**全がゆ**の水位目盛1まで水をたします。
- ②大根・ハムはたんざく切りにして米の上ののせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ④保温になれば、お好みで塩と青菜を加えて軽く混ぜます。



豆乳がゆ

良質のたんぱく質を豊富に含む豆乳を使ったクリーミーなおかゆです。

材料 (4~5人分)

米……………3/4カップ
にんじん……………50g
A { 無調整豆乳……………1カップ
鶏ガラスープの素……………大さじ1/2
すりごま……………適宜
香菜(シャンツァイ)……………適宜

つくり方

- ①米は洗って内なべに入れ、Aを加えて**全がゆ**の水位目盛1まで水をたします。
- ②にんじんはピーラーで皮をむくようにして削り、米の上ののせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ④保温になれば、お好みですりごまを加えて軽く混ぜ、香菜を添えます。



れんこんがゆ

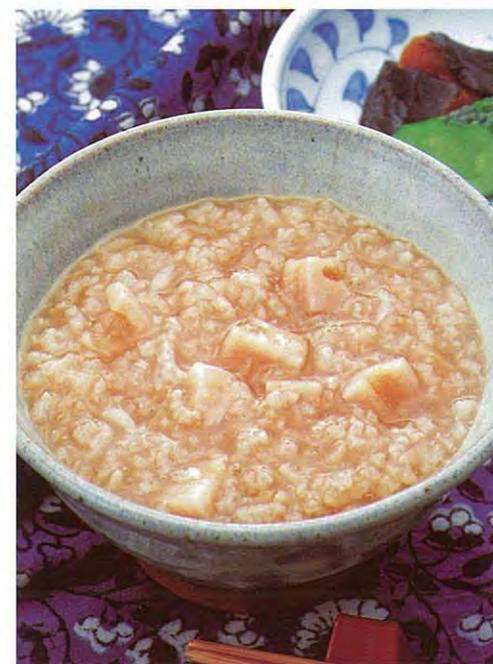
中国中西部に伝わるおかゆで、宴席のデザートや夜食に供される精進がゆです。漢方では、れんこんは熱々のほせを除く清涼食品とされています。

材料 (4~5人分)

もち米……………3/4カップ
れんこん(あられ切り)……………60g
黒砂糖……………25g

つくり方

- ①もち米は洗って内なべに入れ、**全がゆ**の水位目盛1まで水をたし、れんこんを米の上ののせます。
- ②外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、①の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ③保温になれば、黒砂糖を加えて軽く混ぜます。



かぼちゃがゆ

かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンC、Eの栄養価が高く、がんや冷え性などの予防に効果的といわれています。

材料 (4~5人分)

米……………3/4カップ
かぼちゃ……………70g
塩……………適宜

つくり方

- ①米は洗って内なべに入れ、**全がゆ**の水位目盛1まで水をたします。
- ②かぼちゃは1~1.5cm角に切り、米の上ののせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**お米から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ④保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



ご飯から

野菜の雑炊

たっぷり野菜に卵が加わった具沢山の雑炊です。

材料 (4~5人分)

ご飯……………225g(お茶碗に軽く1杯半)
にんじん……………30g
ゆでたけのこ……………30g
生しいたけ……………2枚
みつば……………6本
卵……………1個

A { 塩……………小さじ1½
しょうゆ……………小さじ1½
だしの素……………小さじ1/3

つくり方

- ①ご飯はざるに入れ、水で洗ってねばりを取ります。
- ②にんじんとたけのこはたんざく切り、生しいたけは石づきを取ってせん切りにします。
- ③内なべに①とAを入れ、**ご飯から**の水位目盛300まで水をたしてまぜ、②を米の上ののせます。



- ④外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、③の内なべをセットします。(メニュー)キーを押して**ご飯から**を選び、(スタート/とりけし)キーを押します。
- ⑤保温になれば、溶き卵を加えて軽くまぜ、2cmに切ったみつばをのせて、再びふたをして約2分間蒸らします。

干し貝柱の雑炊

干し貝柱は生のものよりも栄養価が高く、旨みが凝縮されています。

材料 (4~5人分)

ご飯……………225g(お茶碗に軽く1杯半)
干し貝柱(砕く)……………20g
塩……………適宜
青ねぎ(小口切り)……………適宜

つくり方

- ①ご飯はざるに入れ、水で洗ってねばりを取ります。
- ②内なべに①を入れ、**ご飯から**の水位目盛300まで水をたして混ぜ、干し貝柱を米の上ののせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の内なべをセットします。(メニュー)キーを押して**ご飯から**を選び、(スタート/とりけし)キーを押します。
- ④保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、青ねぎを添えます。



ご飯から

コーンリゾット

コーンの甘さとチーズのコクが相性の良い簡単リゾットです。

材料 (4~5人分)

ご飯……………225g(お茶碗に軽く1杯半)
コーン……………100g
固形スープの素(砕く)……………1個
パセリ(みじん切り)……………小さじ2
パルメザンチーズ……………大さじ2~5

つくり方

- ①ご飯はざるに入れ、水で洗ってねばりを取ります。
- ②内なべに①と固形スープの素を入れ、**ご飯から**の水位目盛300まで水をたしてまぜ、コーンを米の上にのせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、



- ②の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**ご飯から**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ④保温になれば、お好みでパセリとパルメザンチーズを加えて軽く混ぜます。

玄米がゆ

五穀玄米がゆ

日本古来からの食の中心だった雑穀をブレンドしたおかゆです。鉄分・ビタミンB1・食物繊維を多く含んでいます。

材料 (2~3人分)

玄米(または発芽玄米)……………1/4カップ
五穀(あわ・ひえ・きび・はと麦・押し麦)……………1/4カップ
塩……………適宜

つくり方

- ①玄米(または発芽玄米)は洗って内なべに入れ、**玄米がゆ**の水位目盛0.5まで水をたして、洗った五穀を米の上にのせます。
- ②外なべに「おかゆ」水位線まで水を入れ、①の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**玄米がゆ**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。



- ③保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

- ◆「五穀」はあわ・ひえ・きび・はと麦・押し麦をお好みで配合してください。
- ◆「はと麦」は早炊き用に加工したものを使用してください。加工されていない「はと麦」は5時間以上水に浸したあと、下ゆですする必要があります。
- ◆発芽玄米は玄米がゆの水位目盛に合わせ、**玄米がゆ**のメニューで炊いてください。

豆と木の實の八宝玄米がゆ

5種類の豆と3種類の木の實の入った、栄養豊富なおかゆです。

材料 (2~3人分)

玄米(または発芽玄米)……………1/2カップ
大豆・金時豆・いんげん豆・小豆……………各大さじ1
A(落花生・松の実・クコの実・はすの実)……………各小さじ1
塩……………適宜

つくり方

- ①大豆は一晩水に浸し、下ゆでしておきます。金時豆といんげん豆は一晩水に浸しておきます。
- ②玄米(または発芽玄米)は洗って内なべに入れ、**玄米がゆ**の水位目盛0.5まで水をたします。水けを切った①と洗った小豆とAを米の上にのせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**玄米がゆ**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。
- ④保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

◆大豆のかわりに炒った大豆や黒豆を使ってもおいしくいただけます。



中華風玄米がゆ

鶏肉の骨から出るだしで、しっかり炊きこんだコクのあるおかゆです。

材料 (2~3人分)

玄米(または発芽玄米)……………1/2カップ
鶏肉(骨付き)……………70g
土しょうが・白ねぎ(せん切り)……………適宜
塩……………適宜

つくり方

- ①玄米(または発芽玄米)は洗って内なべに入れ、**玄米がゆ**の水位目盛0.5まで水をたします。
- ②鶏肉はぶつ切りにして、熱湯に通して水けを切り、米の上にのせます。
- ③外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、②の内なべをセットします。**(メニュー)**キーを押して**玄米がゆ**を選び、**(スタート/とりけし)**キーを押します。



- ④保温になれば、塩を加えて軽く混ぜ、土しょうがと白ねぎを添えます。

その他メニュー

ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内環境を整える働きがあります。

材料 (4~5人分)

牛乳……………500mL
市販のプレーンヨーグルト……………50mL
ジャム……………適宜

●必ず取扱説明書P.10「作り方メモ」をご参照ください。

作り方

- ①内なべに牛乳を入れ、プレーンヨーグルトを少しずつ加えながらよく混ぜます。
- ②外なべに「おかゆ」の水位線まで水を入れ、①の内なべをセットします。(メニュー) キーを押して「ヨーグルト」を選び、(スタート/とりけし) キーを押します。



- ③できあがれば内なべを取り出し、常温まで冷ましたあと、別の器にヨーグルトを入れて冷蔵庫で冷やします。
- ④ジャムなどを添えます。

豆腐

大豆の豊かな味わいと滑らかな口当りが特長の自家製豆腐です。

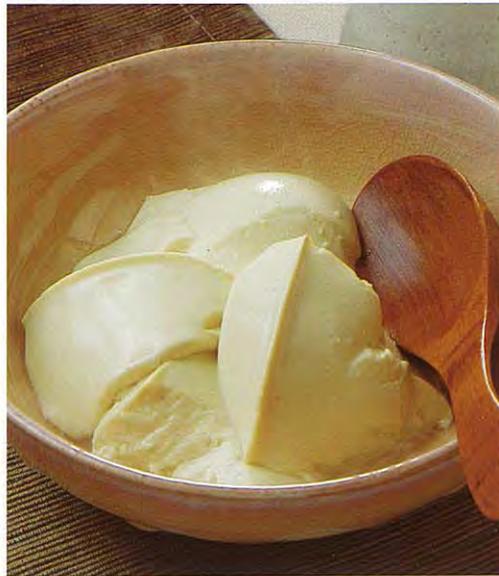
材料 (3~4人分)

無調整豆乳(大豆固形分10%以上)……………300mL
にがり(豆腐が作れるもの)……………適量※

●必ず取扱説明書P.11「作り方メモ」をご参照ください。

作り方

- ①内なべに豆乳を入れ、にがりを少しずつ加えながらよく混ぜます。(泡ができた場合は取り除きます。)
- ②外なべに「とうふ」の水位線まで水を入れ、①の内なべをセットします。(メニュー) キーを押して「とうふ」を選び、(スタート/とりけし) キーを押します。
- ③できあがれば内なべを取り出し、常温まで冷ましたあと、別の器にとうふを入れて冷蔵庫で冷やします。



※にがりの分量は各メーカーの表示に従ってください。

トッピングメニュー

～ お好みでおかゆにのせていただきます。～

カレーそばろ

材料

牛ひき肉……………300g
ピーマン(みじん切り)……………3個
しょうが(みじん切り)……………60g
A { 砂糖……………大さじ4½
しょうゆ……………大さじ4½
カレー粉……………大さじ3
サラダ油……………大さじ3

作り方

- ①なべにサラダ油を熱して、しょうがを炒めます。
- ②しょうがの香りが出てきたら牛ひき肉を加え、菜箸4~5本でまぜながらそばろ状になるまで炒めます。ピーマンとAを加えて炒め、煮詰めます。



青菜とじゃこの炒めもの

材料

大根の葉(またはかぶの葉)……………300g
ちりめんじゃこ(かたいもの)……………40g
炒りごま(白・黒)……………各大さじ2
A { しょうゆ……………大さじ1
塩……………適宜
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①大根の葉はゆでてみじん切りにして水けを切ります。
- ②なべにサラダ油を熱して、①とちりめんじゃこを炒めたあと、Aと炒りごまを加えて炒めます。

あんかけがゆ

材料

鶏もも肉……………200g
にんじん……………50g
いんげん……………40g
しめじ……………40g
A { だし汁……………1 ½カップ
みりん……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ3
B { 片栗粉……………小さじ4
水……………小さじ4

作り方

- ①具は1cm角に切り、にんじんといんげんは下ゆでしておきます。
- ②Aを煮立て、具を加えて煮ます。具がやわらかくなれば、Bを加えて、おかゆの上にかけていただきます。

