



象印マホービン株式会社

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 電話 (06)6356-2451 EL-CA 型 ©(B)(A)

**お客様
ご相談センター**  **0120-345135** 受付時間 9:00~17:00
月曜日~金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

●一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけません。TEL (06)6356-2451 (有料)
●FAXでのお問い合わせ.....FAX (06)6356-6143 (有料)
製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、
お問い合わせください。

EL-CA60 自動調理なべ レシピブック



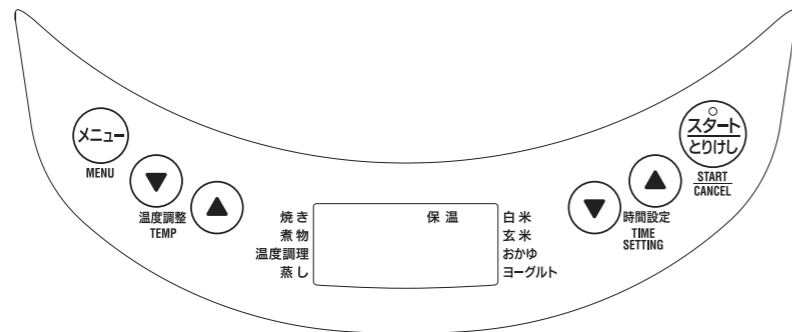
もくじ

レシピ、メニューの特長	2
各メニューの初期表示及び、温度・時間設定可能範囲、調理時間について、計量単位について、エネルギー(kcal)について、調理を始める前に	3

レシピ

ターキーチリ 焼き 210℃ → 煮物 LO	4	鶏もも肉の煮込み 焼き 210℃ → 煮物 LO	5
ミネストローネ 焼き 210℃ → 煮物 LO	6	肉じゃが 焼き 210℃ → 煮物 LO	7
トムヤムクン 焼き 210℃ → 煮物 LO	8	ビーフカレー 焼き 210℃ → 煮物 LO	9
水なしカレー鍋 焼き 210℃ → 煮物 LO	10	和風チャーシュー 焼き 210℃ → 煮物 LO	11
ポットロースト 焼き 210℃ → 煮物 LO	12	すき焼き 焼き 210℃ → 煮物 HI/LO	13
チョッピノー 焼き 210℃ → 温度調理 90℃ → 煮物 HI	14	ロールキャベツ 焼き 175℃ → 焼き 210℃ → 煮物 LO	15
トマトビスク 焼き 175℃ → 煮物 LO	16	パイセイチャー 煮物 LO	17
豚肉のにんにくしょうゆかけ 煮物 LO	17	テキサスピントビーンズ 煮物 LO → 煮物 LO	18
牛骨スープ 煮物 LO → 温度調理 90℃	19	にんにくと春雨のほたて蒸し 蒸し	20
魚の塩レモン蒸し 蒸し	21	蒸しぎょうざ 蒸し	22
ヨーグルト ヨーグルト	23		

メニューの特長



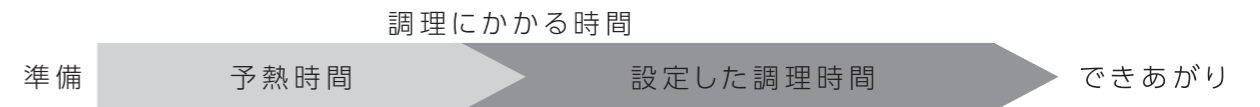
- 焼き 210℃・175℃の温度設定で焼き調理ができます。お好みの調理温度を設定してください。(調理時間の設定はできません。)
- 煮物 LOW・HIGH(表示部には「LO」・「HI」で表示)の温度設定で煮物調理ができます。お好みの調理温度・調理時間を設定してください。(HIGHは調理時間の設定はできません。)
- 温度調理 90℃・80℃・70℃・60℃の温度設定で温度調理ができます。お好みの調理温度・調理時間を設定してください。
- 蒸し 蒸し調理ができます。お好みの調理時間を設定してください。(調理温度の設定はできません。)
- 白米 白米の炊飯ができます。3～8カップまで炊飯可能です。
- 玄米 玄米の炊飯ができます。3～8カップまで炊飯可能です。
- おかゆ おかゆの炊飯ができます。1～2カップまで炊飯可能です。
- ヨーグルト 温度調節の難しいヨーグルトが簡単に作れます。
- 保温 調理物の保温ができます。(約75℃)
(白米・玄米・おかゆなどの米の調理物は保温しないでください。)

各メニューの初期表示及び、温度・時間設定可能範囲

メニュー	初期表示		設定可能範囲	
	温度	時間	温度	時間
焼き	210℃	表示なし	210℃ 175℃	—
煮物	LO	00分	LO HI	1分～24時間 —
温度調理	90℃	00分	90℃ 80℃ 70℃ 60℃	1分～24時間
蒸し	表示なし	00分	—	1分～2時間
白米	表示なし	55分	—	—
玄米	表示なし	1時間40分	—	—
おかゆ	表示なし	1時間10分	—	—
ヨーグルト	表示なし	4時間00分	—	—
保温	表示なし	表示なし	—	—

調理時間について

調理にかかる時間は「予熱時間」+「設定した調理時間」です。



- 予熱中は表示部に[予熱]が表示されます。
- 予熱中は表示部の表示時間は変わりません。
- 予熱時間は材料の分量が多いほど長くなります。
- 白米、玄米、おかゆ、保温の場合、予熱は表示されません。

時間設定しない場合は、安全のため下記の時間が経過すると調理が終了します。

- 焼き、煮物 HI*、蒸し：予熱時間 + 2時間
- 煮物 LO*、温度調理：予熱時間 + 24時間

*煮物メニューを使い、HIとLOを両方使う場合、HIで通算2時間が経過していなければ24時間で、HIで通算2時間が経過すれば2時間で調理が終了します。

各レシピに記載している調理時間は目安です。実際の調理時間は室温・水温・電圧などにより変わります。

計量単位について

レシピブックに記載している計量単位：

大さじ1=約15mL

小さじ1=約5mL

付属の計量カップは白米・玄米・おかゆメニュー専用です。1カップ=約180mL

その他の調理をするときは、市販の調理用計量カップをお使いください。1カップ=約200mL

エネルギー(kcal)について

人数・個数に幅がある場合は多い方の人数・個数で算出しています。
例)4～5人分のときは「5人分」として1人分のエネルギーを算出

調理を始める前に

なべ・ふた・蒸しカゴを台所用中性洗剤で洗ってください。

- 台所用中性洗剤を使った後は水で十分にすすぎ洗いをしてください。

- 初めてお使いになるときは、なべ・ふた・蒸しカゴ・計量カップを洗ってください。
→取扱説明書のP.23～P.24参照

重要：温度調理、ヨーグルトメニューで調理をする場合は、調理を始める前に熱湯消毒を毎回必ず実施してください。

<熱湯消毒のしかた>

- ①なべ・ふたを台所用中性洗剤でよく洗い、水で十分にすすぎ洗いを
- ②なべ・ふたに熱湯をまんべんなくかける

- 熱湯消毒後の水分は軽くきり、なべの外側は乾いた柔らかい布でふき、なべの内側・ふたはふかずにそのままお使いください。
- 熱湯消毒後、なべ・ふたは熱くなっていますので、十分に注意して行ってください。



ターキーチリ

調理時間:約1時間15分
266kcal/1人分

材料(6人分)

- ターキーのひき肉……………450g
- オリーブ油……………小さじ1½
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
 - チキンブロス……………350mL
(またはチキンコンソメ)
 - ホールトマト(缶)(つぶす)……………800g
 - レッドキドニービーンズ……………240g
(赤いんげん豆)
(軽く洗って水気を切り、
半分の量をつぶす)
- A ●にんにく(みじん切り)……………2½片(15g)
- チリパウダー……………大さじ2
- パプリカパウダー……………小さじ½
- オレガノ(乾燥)……………小さじ½
- カイエンペッパーパウダー……………小さじ¼
- クミンパウダー……………小さじ½
- 塩……………小さじ1
- 黒こしょう……………小さじ½
- コーンブレッド……………適宜

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してから
ご使用ください。

○チキンコンソメ(固形・顆粒)を使用する場合は、
販売している各メーカーの説明書に従って
作ってください。

作り方

- 1.なべを本体にセットする
- 2.【メニュー】キーを押し、「焼き」[210°C]に設定する。
ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
- 3.約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が
消えたら、ふたをはずす
- 4.オリーブ油を入れ、ターキーのひき肉が全体的に茶色に
焼き色がつくまで炒めたら、玉ねぎを入れてしんなりする
まで炒める
- 5.【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
- 6.Aを加えて混ぜる
- 7.【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「40分」に設定し、ふたをして
【スタート/とりけし】キーを押し
- 8.終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを
押して、「煮物」を終了する
- 9.器に盛りつけ、お好みでコーンブレッドを添える



鶏もも肉の煮込み

調理時間:約1時間45分
971kcal/1人分

材料(3~4人分)

- 鶏もも肉(半分に切る)……………4枚(1120g)
- 塩……………小さじ1
- 黒こしょう……………小さじ½
- サラダ油……………大さじ2
- ベーコン(ブロック)……………230g
(1cm角に切る)
- 玉ねぎ(薄切り)……………1個(200g)
- キャベツ(せん切り)……………450g
- マッシュルーム(茶)……………25個(200g)
(6mm幅の薄切り)
- A { ●粒マスタード……………大さじ2
- りんご酢……………120mL
- チキンストック……………350mL
(またはチキンコンソメ)
- B { ●砂糖……………大さじ3
- ローリエ……………3枚
- タイム……………6枝
- バター(無塩)……………大さじ2
- 塩……………適量
- こしょう……………適量
- タイム……………適宜

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してから
ご使用ください。

○チキンコンソメ(固形・顆粒)を使用する場合は、
販売している各メーカーの説明書に従って
作ってください。

作り方

- 1.鶏もも肉を塩と黒こしょうで味つけする
- 2.なべを本体にセットする
- 3.【メニュー】キーを押し、「焼き」[210°C]に設定する。
ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
- 4.約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が
消えたら、ふたをはずす
- 5.サラダ油を入れた後、1の鶏の皮を下にして置き、茶色く
パリパリと焼き色がつくまで、動かさずに約10分焼く
- 6.ひっくり返し、反対側も約5分焼いて焼き色がついたら、
大きなお皿に移す
- 7.ベーコンを入れ、焼き色がつくまで約3分炒めたら、
玉ねぎを加え、茶色に色づき始め、しんなりするまで
約3分炒める
- 8.キャベツとマッシュルームも加え、柔らかく茶色に色づき
始めるまでかき混ぜながら約8分炒める
- 9.Aを加え、なべ底をこそげ取るようにかき混ぜる
- 10.【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
- 11.Bを加えて混ぜたら、6の鶏もも肉を皮を上にして、なべに
戻す
- 12.【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「45分」に設定し、ふたをして
【スタート/とりけし】キーを押し
- 13.終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを
押して、「煮物」を終了する
- 14.鶏もも肉を皿に取り出し、なべにバターを入れてかき混ぜ、
塩とこしょうで味を調える
- 15.浅めのボウル皿になべの具材を取り出し、その上に
鶏もも肉を盛りつけ、お好みでタイムを添える



ミネストローネ

調理時間:約1時間40分
238kcal/1人分

材料(4~6人分)

- トマト(湯むきして、粗く切る) …… 3個(600g)
- オリーブ油 …… 大さじ1
- にんにく(みじん切り) …… 1½片(9g)
 - にんじん(1cm角に切る) …… 1本(150g)
 - ジャがいも(1cm角に切る) …… 1½個(225g)
 - 玉ねぎ(1cm角に切る) …… 1個(200g)
 - セロリ(1cm角に切る) …… 1本(100g)
 - ベーコン(ブロック) …… 100g (1cm角に切る)
- 水 …… 800mL
 - 固形スープの素(砕く) …… 2½個(10g)
 - トマトケチャップ …… 大さじ3
 - ローリエ …… 1枚
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 少々
- パルメザンチーズ …… 適量
- パセリ(みじん切り) …… 適量
- ショートパスタ(ゆでる) …… 適宜

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

作り方

1. なべを本体にセットする
2. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押す
3. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
4. オリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで約1分炒めたら、Aを入れて、しんなりするまで約7分炒める
5. トマトを入れて、約1分炒めたら、【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
6. 水とBを入れる
7. 【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「55分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
8. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
9. 塩と黒こしょうで味を調べて、器に盛りつけ、パルメザンチーズとパセリを散らし、お好みでショートパスタを加える



肉じゃが

調理時間:約1時間35分
412kcal/1人分

材料(4~6人分)

- 豚肉(薄切り) …… 340g (長さ5cm、幅4cmに切る)
- サラダ油 …… 大さじ1
- ジャがいも(一口大に切る) …… 6個(900g)
- 玉ねぎ(8等分にくし切り) …… 2個(400g)
- にんじん(一口大に切る) …… 1本(150g)
- 水 …… 240mL
 - 砂糖 …… 大さじ2
 - 塩 …… 小さじ½
 - しょうゆ …… 大さじ5
 - 酒 …… 大さじ4
 - みりん …… 大さじ4
- 絹さや(筋を取り、熱湯で2分 …… 10枚(35g) ゆでて、斜め半分に切る)

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

作り方

1. なべを本体にセットする
2. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押す
3. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
4. サラダ油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒めたら、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを入れて約3分炒める
5. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
6. 水を入れる
7. 【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「1時間」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
8. 約30分経過したら、アクを取り、Aを加えて混ぜる(煮込んでいるときに2~3回混ぜる)
9. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
10. 器に盛りつけ、絹さやを添える



トムヤムクン

調理時間:約1時間40分
137kcal/1人分

材料(4~6人分)

- えび(殻つき) 12尾(240g)
(よく洗い、尾を残して殻をおき、背中に切り込みを入れ、背わたを取る)
- いか 1ぱい(200g)
(内臓を取り、1cm幅の輪切り、足はぶつ切り)
- サラダ油 大さじ1
 - A しょうが(3mm厚さに切る)..... 1½片(30g)
 - にんにく(みじん切り) 3片(18g)
 - レモングラス 2本
(軽く押しつぶして、5cm長さに切る)
 - こぶみかんの葉 5枚
(ちぎっておく)
- 水 1000mL
- 玉ねぎ(ざく切り) ½個(100g)
- トマト(ざく切り) 3個(600g)
- ふくろたけ(たて半分に切る) 8個(72g)
- とうがらし(1cm幅の斜め切り) 4本(10g)
 - B ライム汁 5個分(200g)
 - ナンプラー 小さじ4
 - 椰子砂糖(または砂糖) 大さじ1
 - 塩 小さじ1
 - 白こしょう 小さじ1
- 香菜(食べやすい大きさに切る) 適量
- ライム(くし切り) 適量

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

作り方

1. なべを本体にセットする
2. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。
ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
3. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
4. サラダ油を入れ、Aを約1分炒める
5. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
6. 水・玉ねぎ・トマト・ふくろたけ・とうがらしを入れる
7. 【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「1時間」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
8. 約50分後、えびといかを入れる
9. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
10. Bを入れて味を調える
11. 器に盛りつけ、香菜とライムをのせる

※魚介類を使用した料理は腐敗しやすいため、保温しないでください。



ビーフカレー

調理時間:約1時間50分
540kcal/1人分

材料(6人分)

- 牛肉(カレー・シチュー用) 450g
(2cm角程度)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ2
- 玉ねぎ(1cm幅のくし切り) 4個(800g)
- にんじん(一口大に切る) 1本(150g)
- ジャガイモ(一口大に切る) 3個(450g)
- 水 1400mL
- 市販カレールー 230g

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

作り方

1. 牛肉に塩とこしょうをふる
2. なべを本体にセットする
3. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。
ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
4. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
5. サラダ油を入れ、1を入れて表面に焼き色がつくまで焼いたら、玉ねぎ・にんじん・ジャガイモを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める
6. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
7. 水を入れる
8. 【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「1時間」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
9. 約40分経過したら、アクを取り、カレールーを入れて、混ぜる
10. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
11. 器に盛りつける



水なしカレー鍋

調理時間:約1時間45分
553kcal/1人分

材料(4人分)

- 鶏手羽先……………800g
- 塩……………小さじ2
- 黒こしょう……………小さじ1
- 酒……………40mL
- バター……………30g
- トマト(5mm幅の薄切り)……………2½個(500g)
- 玉ねぎ(5mm幅の薄切り)……………1½個(300g)
- にんじん(輪切り)……………1本(150g)
- セロリ(5mm幅の薄切り)……………1½本(150g)
- 塩……………小さじ3
- カレー粉……………小さじ4

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

作り方

1. 鶏手羽先に2か所切れ目を入れ、Aと混ぜ20分漬け込んでおく
2. なべを本体にセットする
3. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
4. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の[予熱]が消えたら、ふたをはずす
5. バターを入れ、溶かす。1の両面を焼き色がつくまで焼いて、取り出す
6. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
7. トマト・玉ねぎ・にんじん・セロリの半分を順番に入れ、5とBを敷いてから残りの野菜を入れる
8. 【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「1時間10分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し(なべ底に焦げつかないように、煮込んでいるときに2~3回混ぜる)
9. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
10. 器に盛りつける



和風チャーシュー

調理時間:約3時間25分
749kcal/1人分

材料(4~6人分)

- 豚バラ肉(ブロック)……………1000g
- 塩……………大さじ1
- しょうが(薄切り)……………1½片(30g)
- 長ねぎ(5cm長さに切る)……………1本(165g)
- しょうゆ……………200mL
- みりん……………100mL
- 酒……………100mL
- 氷砂糖……………50g
- 水……………1000mL
- 白髪ねぎ……………適量

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

作り方

1. 豚バラ肉に塩をすり込み、冷蔵庫で1時間置く
2. 1を端から丸めて、タコ糸で縛る
3. なべを本体にセットする
4. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
5. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の[予熱]が消えたら、ふたをはずす
6. 2を入れて、約10~12分、転がしながら全体に焼き色をつけ、しょうがと長ねぎを加え、香りが出るまで炒める
7. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
8. Aを加えて、混ぜる
9. 【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「2時間30分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
10. 途中、1~2回ひっくり返す
11. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
12. 煮汁ごと保存容器に入れて冷やし、一晚冷蔵庫で保存する
13. 巻いた糸を切って、薄く切り、白髪ねぎを飾る。お好みで、煮汁をかける



ポットロースト

調理時間:約6時間
1197kcal/1人分

材料(8人分)

- 牛肩ロース肉(ブロック)……………1800g
(厚さを5cm以下に切る)
- 塩……………小さじ3
- こしょう……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- にんじん(一口大に切る)……………1本(150g)
- 玉ねぎ(一口大に切る)……………1個(200g)
- じゃがいも(一口大に切る)……………1½個(225g)
- セロリ(2cm幅に切る)……………½本(50g)
- ビーフコンソメ……………1400mL
- 塩……………適宜
- こしょう……………適宜

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

○ビーフコンソメ(固形・顆粒)を使用する場合は、販売している各メーカーの説明書に従って作ってください。

作り方

- 1.牛肩ロース肉を塩とこしょうで味つけをする
- 2.なべを本体にセットする
- 3.【メニュー】キーを押し、「焼き」「210℃」に設定する。
ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
- 4.約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
- 5.サラダ油をひき、1を入れて全面に焼き色をつける。両面をそれぞれ約4分焼く。焼き色がついたら、皿に取っておく
- 6.にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・セロリを入れて、こんがり焼き色がつくまで約5分炒める
- 7.【スタート/とりけし】キーを押し、「焼き」を終了する
- 8.野菜を端に寄せて、5の肉をなべに戻し、ビーフコンソメを入れる
- 9.【メニュー】キーを押し、「煮物」「LO」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「5時間」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
- 10.途中でアクを取る
- 11.終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押し、「煮物」を終了する
- 12.お好みで塩とこしょうで味を調整する
- 13.器に盛りつける



すき焼き

調理時間:約55分
798kcal/1人分

材料(4~5人分)

- 牛肉(薄切り)……………700g
(食べやすい大きさに切る)
- しょうゆ……………160mL
- みりん……………160mL
- 砂糖……………大さじ3
- 水……………240mL
- 牛脂(またはサラダ油)……………5cm角
(または大さじ1)
- 白菜(5cm角に切る)……………450g
- 糸こんにゃく……………200g
(8cm長さに切り、熱湯で洗って水気を切る)
- しいたけ(軸を切る)……………10枚(150g)
- 玉ねぎ(6mm幅の輪切り)……………1個(200g)
- にんじん(6mm厚さの輪切り)……………½本(75g)
- 長ねぎ(1cm幅の斜め切り)……………1本(165g)
- 木綿豆腐(9等分に切る)……………1丁(300g)

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用ください。

作り方

- 1.ポウルにAを入れて、よく混ぜておく
- 2.なべを本体にセットする
- 3.【メニュー】キーを押し、「焼き」「210℃」に設定する。
ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
- 4.約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
- 5.牛脂を入れ、なべにならした後、牛肉を入れて、色が変わるまで炒めたら、1を約¾入れて、肉に味をつける
- 6.【スタート/とりけし】キーを押し、「焼き」を終了する
- 7.他の具材も全て入れる
- 8.【メニュー】キーを押し、「煮物」に設定する。
【温度調整】キー(▼▲)を押し、「HI」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
- 9.表示部の【予熱】が消え、沸とうしたら、ふたをはずす
※調理中に火加減を弱めたい場合は、【温度調整】キー(▼▲)を押し、「LO」に設定してください。
調理中は【温度調整】キー(▼▲)を押し、「LO」⇄「HI」の切り替えが可能です。
- 10.全ての具材に火が通ったら、味をみて、好みで残りの1を足して調整する
- 11.【スタート/とりけし】キーを押し、「煮物」を終了する
- 12.器に盛りつける

※「煮物」「HI」でふたをして調理すると、なべとっ手部に水滴が付着することがありますので、注意してください。



チョッピーノ

調理時間:約1時間40分
515kcal/1人分

材料(6人分)

- 玉ねぎ(みじん切り) 1½個(300g)
- にんにく(みじん切り) 4片(24g)
- パセリ(みじん切り、飾り用に大さじ1取っておく) 40g
- バター 170g
- カットマト(缶) 800g
- チキンプロス(またはチキンコンソメ) 830mL
- ローリエ 2枚
- バジル(乾燥) 大さじ1
- タイム(乾燥) 小さじ½
- オレガノ(乾燥) 小さじ½
- 白ワイン 200mL
- 塩 小さじ3½
- 黒こしょう 小さじ2
- チリペッパーパウダー 小さじ1½
- ゆでかに足(殻つき) 450g
(関節で切り離し、殻に割れ目を入れておく)
- えび(殻つき) 12尾(240g)
(よく洗い、尾を残して殻をむき、背中に切り込みを入れ、背わたを取る)
- 貝柱 450g
- あさり(またははまぐり)(砂抜きをする) 450g
- ムール貝(きれいに洗って足糸を取る) 12個(360g)
- たら(8cm幅に切る) 2切れ(200g)
- フランスパン 適宜

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

○チキンコンソメ(固形・顆粒)を使用する場合は、販売している各メーカーの説明書に従って作ってください。

作り方

1. なべを本体にセットする
2. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
3. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
4. バターを溶かし、玉ねぎ・にんにく・パセリを入れ、約5分炒める
5. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
6. Aとかに足を加えよく混ぜる
7. 【メニュー】キーを押し、「温度調理」[90℃]に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「30分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
8. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「温度調理」を終了する
9. えび・貝柱・あさり・ムール貝・たらを入れ、かき混ぜる
10. 【メニュー】キーを押し、「煮物」に設定する。【温度調整】キー(▼▲)を押して、「HI」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
11. 表示部の【予熱】が消え、沸とうしたら、ふたをはずす
12. アクを取り、貝の口が開いたら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
13. 器に盛りつけ、パセリをふり、お好みでフランスパンを添える

※魚介類を使用した料理は腐敗しやすいため、保温しないでください。

※「煮物」[HI]でふたをして調理すると、なべとっ手部に水滴が付着することがありますので、注意してください。



ロールキャベツ

調理時間:約2時間20分
360kcal/1人分

材料(4~6人分)

- キャベツ(ゆでる。芯の部分は薄くそぎ、落としてみじん切りにする) 大12枚(1140g)
- オリーブ油 大さじ1
- 玉ねぎ(みじん切り) ½個(100g)
- 牛ひき肉 450g
- 卵 L寸1個
- パン粉 20g
- 牛乳 大さじ2
- ナツメグパウダー 小さじ½
- ガーリックパウダー 小さじ½
- 塩 小さじ1
- 黒こしょう 小さじ½
- 中力粉(または薄力粉) 大さじ3
- スパゲッティー(3等分に折る) 4~8本
- オリーブ油 大さじ1
- ローリエ 2枚
- にんにく(みじん切り) 1片(6g)
- カットマト(缶) 400g
- 白ワイン 大さじ1
- 塩 小さじ2
- 黒こしょう 小さじ½
- チキンストック(またはチキンコンソメ) 700mL
- バター 大さじ1
- パセリ(飾り用)(みじん切り) 適量

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

○チキンコンソメ(固形・顆粒)を使用する場合は、販売している各メーカーの説明書に従って作ってください。

作り方

1. なべを本体にセットする
2. 【メニュー】キーを押し、「焼き」に設定する。【温度調整】キー(▼▲)を押して、「175℃」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
3. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
4. オリーブ油と玉ねぎを入れて、約4~6分炒めて大きめのボウルに取り出す
5. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
6. なべを洗った後、本体に戻す
7. 4のあら熱が取れたら、牛ひき肉・みじん切りにしたキャベツの芯・Aを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。約30分冷蔵庫で休ませた後、12等分する
8. キャベツの葉に中力粉をふりかけ、7の具をひとつずつ包んでいく。巻き終わりを短く折ったスパゲッティー1~2本で留める
9. 【メニュー】キーを押し、「焼き」[210℃]に設定する。ふたをして、【スタート/とりけし】キーを押し
10. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをはずす
11. オリーブ油を入れて、ローリエとにんにくを約30秒炒める
12. 【スタート/とりけし】キーを押して、「焼き」を終了する
13. Bを加えて混ぜ、ロールキャベツの巻き終わりを下にして入れて、チキンストックを注ぐ
14. 【メニュー】キーを押し、「煮物」[LO]に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「40分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
15. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
16. 仕上げのバターを加え、器に盛りつける。残ったスープを注いで、パセリをふりかける



トマトビスク

調理時間:約1時間5分
237kcal/1人分

材料(6人分)

- 玉ねぎ(みじん切り)..... 1個(200g)
- セロリ(みじん切り)..... ½本(50g)
- にんじん(みじん切り)..... ½本(75g)
- にんにく(みじん切り)..... 1片(6g)
- バター..... 55g
- 中力粉(または薄力粉)..... 大さじ3
- トマトペースト..... 大さじ3
- チキンブロス..... 950mL
(またはチキンコンソメ)
- カットトマト(缶)..... 800g
- 砂糖..... 大さじ2
- ナツメグパウダー..... 小さじ¼
- 生クリーム..... 120mL
- 塩..... 小さじ1
- 黒こしょう..... 小さじ½
- パセリ(みじん切り)..... 適量

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

○使用器具 スティックブレンダー

○チキンコンソメ(固形・顆粒)を使用する場合は、販売している各メーカーの説明書に従って作ってください。

作り方

1. なべを本体にセットする
2. 【メニュー】キーを押し、「焼き」に設定する。
【温度調整】キー(▼▲)を押し、「175℃」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
3. 約15分後に予熱完了ブザーが鳴り、表示部の【予熱】が消えたら、ふたをははずす
4. バターを溶かし、玉ねぎ・セロリ・にんじん・にんにくを入れ、野菜がしんなりするまで約8分炒める
5. 中力粉を加え、よく混ぜながら約1分炒める
6. 【スタート/とりけし】キーを押し、「焼き」を終了する
7. Aを入れて、混ぜる
8. 【メニュー】キーを押し、「煮物」「LO」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「30分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
9. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押し、「煮物」を終了する
10. アクを取る
11. スティックブレンダーを使っていないにピューレする。
生クリームを入れて軽く混ぜ、塩と黒こしょうで味つけをする
12. 器に盛りつけ、パセリを散らす



パイセイチー

調理時間:約1時間20分
276kcal/1人分

材料(4~6人分)

- 鶏肉..... 1羽
(1000g)
- 塩..... 大さじ1
- A
 - 水..... 3000mL
 - 紹興酒..... 50mL
 - 長ねぎ(青い部分)(ぶつ切り)..... 1本分
 - しょうが(5mm厚さの薄切り)..... 1片(20g)
- B
 - 長ねぎ(みじん切り)..... 1½本
 - おろしにんにく..... 小さじ1
 - サラダ油..... 75mL
 - 塩..... 小さじ1
 - 白こしょう..... 小さじ½
 - 花椒..... 4g
- 香菜(食べやすい大きさに切る)..... 適量

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

作り方

1. 鶏肉に塩をすり込み、冷蔵庫で1時間置く
2. なべに1とAを入れて、本体にセットする
3. 【メニュー】キーを押し、「煮物」「LO」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「20分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
4. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押し、「煮物」を終了する
5. 鶏肉はそのままなべの中で約15分蒸らした後、冷水に入れて急冷する
6. Bを混ぜてタレを作る
7. 5の鶏肉を食べやすく切り、皿に盛りつけたら、6のタレをかけて香菜を散らす



豚肉のんにくしょうゆかけ

調理時間:約1時間20分
298kcal/1人分

材料(4人分)

- 豚バラ肉(ブロック)..... 300g
- しょうが(薄切り)..... 2片(40g)
- 青ねぎ(ぶつ切り)..... 1本(25g)
- 水..... 1500mL
- A
 - にんにく(みじん切り)..... ½片(3g)
 - とうがらし(みじん切り)..... 1本
 - にんにく(すりおろし)..... 大さじ1
 - 黒酢..... 大さじ1
 - しょうゆ..... 大さじ2
 - ごま油..... 小さじ½

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

作り方

1. なべを本体にセットする
2. 豚バラ肉・しょうが・青ねぎ・水を入れる
3. 【メニュー】キーを押し、「煮物」「LO」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「30分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
4. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押し、「煮物」を終了する
5. 豚バラ肉を取り出し、氷水に入れて冷やす
6. Aを混ぜてソースを作る
7. 5を薄切りにして器に盛りつける



テキサスピントビーンズ

調理時間:約4時間35分
280kcal/1人分

- 材料(6~8人分)
- ピント豆 680g
(うずら豆)(乾燥)
(ざるで洗い、水気を切っておく)
 - 水 2100mL
 - チキンブロス 2100mL
(またはチキンコンソメ)
 - にんにく(皮をむいてつぶす)..... 1片(6g)
 - 玉ねぎ(粗めのみじん切り)..... 1個(200g)
 - 砂糖 大さじ1
 - ハラペーニョ 1~2本
(両側面に切り込みを入れる) (14~28g)
 - ベーコン(半分に切る) 6~8枚
(102~136g)
 - 塩 小さじ1
 - 黒こしょう 適量
 - ライム(飾り用)(くし切り)..... 適量

- 作り方
1. なべにピント豆と水を入れ、本体にセットする
 2. 【メニュー】キーを押し、「煮物」「LO」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「30分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
 3. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
 4. 3をざるにあげ、よく水気を切る
 5. なべに4を戻し、Aを加えて混ぜる
 6. 【メニュー】キーを押し、「煮物」「LO」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「3時間」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
 7. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
 8. 黒こしょうで味を調え、器に盛りつけ、ライムを飾る

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

○チキンコンソメ(固形・顆粒)を使用する場合は、販売している各メーカーの説明書に従って作ってください。



牛骨スープ

調理時間:約6時間10分
1300kcal/1人分

- 材料(4人分)
- 牛骨 1800g
 - 酢 小さじ1
 - 水 2000mL
 - しょうが(薄切り) 1片(20g)
 - 長ねぎ(8cm長さに切る) 30g
 - A
 - にんじん(3cm角に切る) 1本(150g)
 - しいたけ(薄切り) 2枚(30g)
 - 干しなつめ 20g
 - クコの実 3g
 - 塩 小さじ2
 - ごま油 小さじ2

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

- 作り方
1. 酢を加えた水(分量外)で牛骨を湯通しし洗ってから、水気を切っておく
 2. なべを本体にセットする
 3. 1・水・しょうが・長ねぎを入れる
 4. 【メニュー】キーを押し、「煮物」「LO」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「30分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
 5. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「煮物」を終了する
 6. 5にAを加える
 7. 【メニュー】キーを押し、「温度調理」「90℃」に設定する。
【時間設定】キー(▼▲)で「5時間」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
 8. 終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「温度調理」を終了する
 9. 8に塩とごま油を入れ、器に盛りつける



にんにくと春雨のほたて蒸し

調理時間:約40分
111kcal/1個分

材料(4個分)

- ほたて貝(殻つき)(約9cm)……………4個
(上殻と臓物を取り、下処理する)(800g)
- 春雨……………30g
(熱湯に5分浸してからざるにあげる)
- A {
 - しょうゆ……………小さじ2
 - にんにく(すりおろし)……………小さじ2
 - 紹興酒……………小さじ2
- ごま油……………適量
- フライドガーリック……………適量
- 青ねぎ(小口切り)……………適量

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

○直径20cmに切ったクッキングシートを用意します。

作り方

- 1.春雨とAを混ぜる
- 2.なべを本体にセットし、水750mL(分量外)を入れて、クッキングシートを敷いた蒸しカゴを入れ、ほたて貝を並べる
- 3.4等分した1をほたて貝の上のにせる
- 4.【メニュー】キーを押し、「蒸し」に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「25分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し
- 5.終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押し、「蒸し」を終了する
- 6.やけどをしないように、フライ返しなどで取り出して、ごま油をかけ、フライドガーリックと青ねぎを散らす



魚の塩レモン蒸し

調理時間:約40分
158kcal/1人分

材料(1~2人分)

- 魚(全長22cm以内)……………1尾
(腹を大きく切り開いて、洗い、(160g)水気をふき取っておく)
- A {
 - 塩レモン(みじん切り)……………40g
 - しょうが(せん切り)……………½片(10g)
 - にんにく(みじん切り)……………2片(12g)
 - 長ねぎ(みじん切り)……………60g
 - 薄口しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - 白こしょう……………少々
 - 片栗粉……………小さじ1
 - ごま油……………大さじ1
- 青ねぎ(せん切り)……………適量
- ライム(薄切り)……………適量

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

○20cm×30cmに切ったクッキングシートを用意します。

○直径20cmの耐熱皿を用意します。

作り方

- 1.Aをよく混ぜる
- 2.皿にクッキングシートを敷き、魚をのせたら、腹にAを半分詰め、残りは魚の上のにせる
- 3.なべを本体にセットし、水750mL(分量外)を入れて、蒸しカゴを入れ、2の皿ごと蒸しカゴに置く
- 4.【メニュー】キーを押し、「蒸し」に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「25分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押し ※なべとふた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。
- 5.終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押し、「蒸し」を終了する
- 6.やけどをしないように魚を取り出し、盛りつけ、青ねぎとライムを散らす



蒸しぎょうざ

調理時間:約2時間20分
36kcal/1個分

材料(60個分)

- 白菜(1cm角に切る).....230g
- 豚ひき肉.....450g
- むきえび.....230g
(背わたを取り、1cm角に切る)
- 干しいたけ.....2½枚
(水で戻し、みじん切り) (10g)
- おろししょうが.....大さじ1
- 薄口しょうゆ.....大さじ2
- 紹興酒.....大さじ2
- 白こしょう.....小さじ¼
- 青ねぎ(みじん切り).....4本(100g)
- ごま油.....大さじ2
- ぎょうざの皮(4g/枚).....60枚

※冷凍の食材を使う場合は、解凍してからご使用下さい。

○直径20cmに切ったクッキングシートを用意し、蒸気が通りやすくなるよう下のイラストのように切り込みを入れておきます。



作り方

- 1.白菜に塩を2つまみ(分量外)ふりかけ、10~15分置いておく
- 2.大きめのボウルにAを入れ、よく混ぜる
- 3.1をキッチンペーパーなどで水分を良く絞って2に加え、青ねぎとごま油を加えてよく混ぜ合わせ、60等分にする
- 4.ぎょうざの皮の真ん中に3をのせ、指に水(分量外)をつけてぎょうざの皮の周りをぬらし、ひだを寄せて閉じる
- 5.なべを本体にセットし、水約750mL(分量外)を入れて、クッキングシートを敷いた蒸しカゴを入れ、4を並べていく(1回12個)
- 6.【メニュー】キーを押し、「蒸し」に設定する。【時間設定】キー(▼▲)で「25分」に設定し、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
- 7.終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「蒸し」を終了する
- 8.やけどをしないようにぎょうざを取り出し、器に盛りつける
- 9.5~8を繰り返す、残りのぎょうざを蒸す(水(分量外)は必要に応じて、追加する)

※ぎょうざを蒸しカゴに並べる際や、取り出す際は、やけどをしないように十分に気をつけてください。



ヨーグルト

調理時間:約4時間20分
148kcal/1人分

材料(5人分)

- プレーンヨーグルト.....200g
- 牛乳.....1000mL

※調理の前になべ・ふた・調理道具・器を熱湯消毒してください。(→P.3)

作り方

- 1.なべを本体にセットする
- 2.【メニュー】キーを押し、「ヨーグルト」に設定する
- 3.なべにプレーンヨーグルトを入れて、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れ、ふたをして【スタート/とりけし】キーを押す
- 4.終了のブザーが鳴ったら、【スタート/とりけし】キーを押して、「ヨーグルト」を終了する
- 5.常温まで冷ました後、清潔な容器に移し替えて冷蔵庫で保存する

●お好みでフルーツなどを添えてお召し上がり下さい。

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。 ●菌の発育温度が低いヨーグルトは、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。 ●温めるなどをして、菌数が減少したヨーグルトを使うと、うまく固まらない場合があります。
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。