



STAN. で暮らしの スタンバイ

EL-KA23 自動調理なべ レシピブック



<http://www.zojirushi.co.jp/syohin/stan/recipe/>

通信費はお客様負担となります。
予めご了承ください。

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-KA 型 ©

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ない電話でのお問い合わせ・・・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。



STANDBY STANDARD STANCE

あなたの暮らしにスタンバイ。
スタンダードをつくり続ける。
それが象印のスタンスです。

STAN.



もくじ

このレシピブックの見方	6	調理時間について	7
なべの表示について	6	米調理をするときは	7
調理のしかた	7		
レシピブック・WEBレシピ記載以外の調理をする場合	8		

STORY 1 家族時間のスタンバイ。 <簡単時産レシピ>

ビーフカレー	12	🕒
クリームシチュー	14	🕒
スープカレー	16	🕒
ミネストローネ	17	🕒
ブイヤベース	18	
豚肉と根菜のおかずみそ汁	20	🕒
ぶり大根	21	🕒
ロールキャベツ	22	🕒
煮込みハンバーグ	23	🕒

STORY 2 お疲れ様のスタンバイ。 <忙しい日常のレシピ>

ベーコンとしめじの和風スパゲッティ	26	
豚肉と野菜のおかずごはん	28	
牛しぐれ煮	30	🕒
ゆで塩豚	31	🕒
きんぴらごぼう	32	
半熟卵・しょうゆ漬	33	
麻婆豆腐	34	📦 90℃
たらの煮付け	35	📦 90℃
サラダチキン	36	📦 70℃

🕒…………… 予約調理ができるレシピ
📦▲℃…………… パック調理コースのレシピ
・▲℃は調理温度です。(2パック同時調理をする際の参考にしてください。)
・パック調理については取扱説明書を参照してください。

STORY 3 新しい1週間のスタンバイ。 <献立に悩む日々のレシピ>

自家製ミールキット	40	
ミールキット<作るパック一覧>	42	
鶏肉のトマト煮込み	44	🕒
豚肉の中華味噌風味	46	🕒
鮭と大根の煮物 柚子胡椒添え	47	
鶏肉のバルサミコ煮	48	🕒
肉じゃが	49	🕒

STORY 4 もう一品のスタンバイ。 <食卓を彩る副菜のレシピ>

かぼちゃの煮物	52	📦 90℃
れんこんのきんぴら	52	📦 90℃
ポテトサラダ	54	📦 90℃
ひじきの煮物	56	📦 90℃
だし巻き卵	56	📦 80℃

STORY 5 特別な日のスタンバイ。 <特別な日のレシピ>

アクアパッツァ	60	
ローストビーフ	62	📦 60℃
サーモンとアボカドのタルタル	63	📦 70℃
コブサラダ	64	
チョコレートプリン	66	

【このレシピブックの見方】

調理時間

沸かし時間+設定時間
(→P.7参照)

フライパンなどの別途調理器具で調理する時間は含まれません。

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)4~6人分のときは「6人分」として1人分のエネルギーを算出

分量調整

記載の人数分の分量で調理する場合、調理温度・設定温度に変更はありません。

選ぶコース

設定する温度

設定する時間

(P.7参照)



しょうががさわやかで、牛肉のうまみがたっぷり、止まらないおいしさです。

調理時間 約45分
(沸かし時間約15分含む)

材料 4~6人分 232kcal/1人分

牛肉(薄切り) (細切りにし、凍結します)	400g
しょうが(せん切り)	1片(20g)
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
だし汁	大さじ3

2~3人分の場合は分量を半分にしてください。

コース 温度調理

調理温度 100℃

設定時間 30分

30

- 使い方については付属の「取扱説明書」に記載しています。ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。
- 写真は盛りつけ例です。

レシピ名

予約マーク

予約調理ができるレシピです。

バック調理マーク

バック調理コースのレシピです。

調理器具使いますマーク

自動調理なべとは別に調理器具を使うレシピには下記のマークが入ります。

- 別途なべを使います。
- 別途フライパンを使います。
- 別途電子レンジを使います。

レシピブックに記載している計量単位

大さじ1=15mL
小さじ1=5mL

【なべの表示について】

なべの表示の「調理MAX」線、「豆料理 ここまで」線以上に内容物を入れて使用しないでください。

調理MAX ▽

豆料理 ここまで ▽

白米

3

2

1

材料+調味料(水を含む)を「調理MAX」線以上に入れない

米を炊く場合は、米のカップ数の水位目盛に合わせる

豆料理をするときは、この線を超えない豆+調味料(水を含む)

【調理のしかた】

- 調理の準備をする
カレー/シチュー・スープ・煮物・米調理・バック調理・温度調理・無水調理
- 『コース』キーを押して、調理コースを選ぶ
- 『調理温度』キーを押して、調理温度を設定する
(「カレー/シチュー」「スープ」「煮物」「米調理」コースは調理温度の設定はできません。)
- 『時』『分』キーを押して、時間を設定する
(「カレー/シチュー」「スープ」「煮物」「米調理」コースは、あらかじめ調理時間が設定されています。お好みで調整してください。)
- 『スタート/再加熱』キーを押す

●バック調理は、ポリエチレン製の耐熱温度100℃以上、厚さ0.06mm以上、サイズ縦21cm×横18cm以下のジッパーつき保存袋を使用してください。

●詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

【調理時間について】

調理時間

沸かし時間(約1分~35分)

設定時間

沸かし時間とは... なべの中の材料を一定の温度まで上げる(沸かす)ために必要な時間です。



●沸かしが終わると、設定時間の調理が始まります。沸かしが終わるまで表示部の表示時間はわかりません。沸かし中は表示部に「沸かし中」が表示されます。

●沸かし時間は電圧・室温・材料の分量などによりかわります。

【米調理をするときは】

●米の計量は付属の計量カップで行ってください。

■1カップ当たりの分量の目安

合数	容量	重量
約1合	約180mL	約150g

【レシピブック・WEBレシピに記載以外の調味料や具を加えて炊くとき】

- 調味料**
- だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。
- 具**
- 量は、米の質量の30~50%にします。多すぎるとうまく炊けません。
 - 煮えにくい具は、下ごしらえをします。
 - 小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。

【レシピブック・WEBレシピ記載以外の調理をする場合】

- なべに食材を入れたときの高さは煮汁を含めてなべに表示している「調理MAX」線を越えないようにしてください。
- 食材は一切れの大きさが同じになるように切ってください。
- 違う種類の食材を一度に調理するときは火の通りやすい食材を大きめに切ってください。
- 色素の濃い食材（にんじん・葉菜類など）はパックホルダーに食材の色が移ることがありますので、パックホルダーの底にクッキングシートを敷き、その上に食材を置いてください。
- パック調理をする際は90℃未満の低温で調理を行わないでください。

時間設定の目安

- 設定時間と別に沸かし時間がかかります。→P.7
- できあがり具合やお好みで調節してください。
- 煮汁の量はレシピを参考にお好みで加減してください。

煮る / ゆでる

コース 温度調理 調理温度 100℃

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	設定時間
牛肉	薄切り 200g	10分
	角切り(3cm角) 300g	25分
	すじ肉 400g	45分
豚肉	薄切り 200g	10分
	角切り(3cm角) 400g	45分
	かたまり(ばら肉、もも肉)250g	40分
鶏肉	もも肉 1枚280g	15分
	もも肉(ぶつ切り)40g×5切れ	10分
	手羽先 8本(1本60g前後のもの)	15分
いわし	3尾・身を煮含める	15分
さんま	1尾・身を煮含める	10分
ぶり	アラ 300g	20分
いか	1ばい(1cm幅の輪切り)	15分
たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)	25分
じゃがいも	300g(2個を二つ割りにする)	15分
さつまいも	200g(2cm幅の輪切り)	10分
かぼちゃ	250g(食べやすい大きさに切る)	15分
大根	510g(3cm幅の輪切り)	30分
卵	M寸 2個	10分
大豆・黒豆のゆで	150g(水に一晩つけたもの)	1時間
金時豆	150g(水に一晩つけたもの)	30分
あずきの渋きり	乾燥・150g	5分

短時間吸水の方法

コース 温度調理 調理温度 50℃ なべに水 700mL

食材	分量の目安	設定時間
大豆・黒豆	乾燥・150g	3時間

蒸す

コース 温度調理 調理温度 100℃ なべに水 200mL + パックホルダー

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	設定時間
にんじん	200g(一口大に切り分ける)	15分
ブロッコリー	200g(一口大に切り分ける)	8分
ほうれんそう	100g(一口大に切り分ける)	8分
かぼちゃ	250g(一口大に切り分ける)	10分
じゃがいも	300g(一口大に切り分ける)	25分
さつまいも	300g(一口大に切り分ける)	20分
とうもろこし	200g(一口大に切り分ける)	20分

食材	分量の目安・調理のポイント	設定時間
シュウマイ・餃子・小籠包(冷蔵)	200g(詰めすぎず適度な間隔をあけて並べる)	10分
シュウマイ・餃子・小籠包(冷凍)	200g(詰めすぎず適度な間隔をあけて並べる)	15分

パック調理で

煮る / ゆでる

コース パック調理 調理温度 90℃

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	設定時間
牛肉	薄切り200g	15分
	角切り(3cm角) 300g	35分
豚肉	薄切り 200g	15分
	角切り(3cm角) 300g	55分
鶏肉	もも肉 1枚280g	25分
	もも肉(ぶつ切り)40g×5切れ	25分
	手羽先 4本(1本60g前後のもの)	25分
いわし	3尾・身を煮含める	25分
さんま	1尾・身を煮含める	15分
いか	1ばい(1cm幅の輪切り)	25分
たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)	35分
じゃがいも	300g(5mm幅の薄切り)	30分
さつまいも	200g(5mm幅の薄切り)	30分
かぼちゃ	250g(5mm幅の薄切り)	35分
大根	300g(5mm幅の半月切り)	45分

家族時間のスタンバイ。

<簡単時産レシピ>

共働き夫婦のわが家。

夕飯は家族そろって、
今日あったことを話すのがなにより幸せな時間。

仕事に家事に、
時間に限りはあるけれど、

そんな大切な時間を
もっと産み出せるように。

家族の
大切な時間を。

STAN.で
家族時間のスタンバイ。



RECIPE

01

ビーフカレー



肉と野菜がたっぷりのカレーが簡単にできます。

調理時間 約 55分 
(沸かし時間約 30分含む)

材料 4人分 386kcal/1人分

牛肉(カレー・シチュー用) 300g
玉ねぎ(一口大に切る) 1個(200g)
じゃがいも(一口大に切る) 2個(300g)
にんじん(一口大に切る) 2/3本(100g)
水 400mL
市販カレールー 80g

- 2人分の場合は分量を半分、
6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース カレー/シチュー

設定時間 25分

作り方

- ① なべに全ての材料を入れ、本体にセットする
- ② 『コース』キーを押し【カレー/シチュー】を選ぶ
- ③ 『分』キーで時間を【25分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- ④ 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、全体を混ぜ、器に盛りつける

RECIPE

02

クリームシチュー



肉も柔らか、手作りのクリームシチューをどうぞ。

調理時間 約55分  
(沸かし時間約20分含む)

材料 4人分 321kcal/1人分

鶏もも肉（一口大に切る）	200g	B	バター	35g
薄力粉	大さじ1		薄力粉	大さじ2
玉ねぎ（一口大に切る）	1 1/2 個（300g）		牛乳	400mL
にんじん（一口大に切る）	2/3 本（100g）		こしょう	適宜
じゃがいも（一口大に切る）	2 個（300g）		パセリ（刻む）	適宜
A	水	150mL		
	固形スープの素（砕く）	1 個		
	塩	小さじ1		

● 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース カレー/シチュー **設定時間** 25分 **追加調理** 10分

作り方

- ① 鶏もも肉に薄力粉をまぶしておく
- ② なべに①・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・混ぜ合わせた**A**を入れ、本体にセットする
- ③ 『コース』キーを押し【カレー/シチュー】を選ぶ
- ④ 『分』キーで時間を【25分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- ⑤ 耐熱容器に**B**を入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する
- ⑥ 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
- ⑦ 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
- ⑧ 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、アクを取り除く
- ⑨ ⑧に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 『分』キーで【10分】に設定し、『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、【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 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、全体をよくかき混ぜ、お好みでこしょうで味を調える。器に盛りつけたら、最後にお好みでパセリを散らす



RECIPE

03

スープカレー



RECIPE

04

ミネストローネ

カレーのスパイシーなおいしさを存分に味わえる一皿です。
さらっとしてうまみたっぷりのスープは、最後まで飲み干せます。

トマトの酸味が効いた野菜たっぷりのスープです。

調理時間 約55分 
(沸かし時間約30分含む)

調理時間 約40分 
(沸かし時間約25分含む)

材料 4人分 268kcal/1人分

作り方

- 鶏手羽元（骨にそって切り込みを入れる）…… 8本（480g）
- A**
- カレー粉…………… 大さじ2
 - 塩…………… 少々
 - こしょう…………… 少々
- 玉ねぎ（薄切り）…………… 1/2個（100g）
- にんじん（1cm幅の棒状に切る）…………… 1/2本（75g）
- じゃがいも（メークイン）…………… 1 1/2個（225g）
（大きめの一口大に切る）
- ピーマン（大きめの一口大に切る）…………… 2個（60g）
- B**
- にんにく（すりおろし）…………… 1片（6g）
 - しょうが（すりおろし）…………… 1片（20g）
 - トマトケチャップ…………… 大さじ2 1/2
 - 水…………… 500mL
 - カレー粉…………… 小さじ2 1/2
 - コンソメ（顆粒）…………… 小さじ2 1/2
 - 塩…………… 少々
 - こしょう…………… 少々
- ゆで卵（半分に切る）…………… 2個

- 鶏手羽元に **A** をもみ込む
- なべに **1**・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ピーマンを入れ、混ぜ合わせた **B** を入れて本体にセットする
- 『コース』キーを押し【カレー / シチュー】を選ぶ
- 『分』キーで時間を【25分】に設定し、『スタート / 再加熱』キーを押す
- 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、器に盛りつけ、ゆで卵を添える

● 2人分の場合は分量を半分、
6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース カレー / シチュー 設定時間 25分

材料 4人分 108kcal/1人分

作り方

- にんじん（1cm角に切る）…………… 1/2本（75g）
- じゃがいも（1cm角に切る）…………… 1個（150g）
- 玉ねぎ（1cm角に切る）…………… 1/2個（100g）
- セロリ（1cm角に切る）…………… 40g
- ベーコン（1cm四方に切る）…………… 50g
- トマト（皮を湯むきし、粗く刻む）…………… 小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（刻む）…………… 適量

- なべににんじん・じゃがいも・玉ねぎ・セロリ・ベーコン・トマト・混ぜ合わせた **A**・ローリエを入れ、本体にセットする
- 『コース』キーを押し【スープ】を選ぶ
- 『分』キーで時間を【15分】に設定し、『スタート / 再加熱』キーを押す
- 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、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す

● 2人分の場合は分量を半分、
6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース スープ 設定時間 15分

ブイヤベース



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。

調理時間 約30分



(沸かし時間約20分含む)

材料 4人分 242kcal/1人分

- A**
- にんにく(薄切り)..... 2片(12g)
 - にんじん(せん切り)..... 1/3本(50g)
 - 玉ねぎ(薄切り)..... 1/2個(100g)

- B**
- ホールトマト(缶)..... 100g
 - 白ワイン..... 50mL
 - レモン汁..... 大きじ1/2
 - サフラン..... 小さじ1/5
 - 塩..... 小さじ1/2
 - 黒こしょう..... 少々

- オリーブ油..... 大きじ3
- 貝(ムール貝、はまぐりなど)..... 8個
- 白身魚(鯛、たらなど)..... 150g
(4cm幅に切る)
- いか(1.5cm幅に切る)..... 100g
- 有頭えび(殻つきのまま背わたを取り、足の間に切り込みを入れる)..... 4尾(160g)
- むきえび(背わたを取る)..... 100g

- ローリエ..... 1枚
- パセリ(刻む)..... 適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース 無水調理

調理温度 100℃

設定時間 10分

作り方

- 1 フライパンを中火で熱して、オリーブ油を入れ、**A**をよく炒める
 - 2 **1**をなべに移しかえ、貝・白身魚・いか・有頭えび・むきえび・混ぜ合わせた**B**・ローリエを入れたらホールトマトを軽くつぶして本体にセットする
 - 3 『コース』キーを押し【無水調理】を選ぶ
 - 4 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【10分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押し
 - 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、お好みでパセリを散らす
- はまぐりなどの貝は約3%の塩水で砂抜きをしてください。
 - ムール貝を使用する場合は、砂抜きは不要です。また貝の大きさによっては入らないことがあるので、数を減らしてください。
 - 有頭えびの触角が長い場合は、なべと内ぶたパッキンの間にはさまり、蒸気もれの原因になることがあるので短く切ってください。



RECIPE

08

ロール
キャベツ

キャベツが煮崩れることなく柔らかく仕上がります。

調理時間 約 55分



(沸かし時間約 25分含む)

材料 4人分 224kcal/1人分

作り方

キャベツ…………… 大 6枚 (480g)

合びき肉…………… 160g
 玉ねぎ (みじん切り)…………… 1/4個 (50g)
 パン粉…………… 15g
A 卵…………… 1/2個
 塩…………… 小さじ1/2
 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
 ミニトマト (半分に切る)…………… 小 8個 (80g)
 ベーコン (1cm幅に切る)…………… 70g

● 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース 煮物 設定時間 30分

① キャベツの芯を深く切り込み、1枚ずつといねいにはがす。大きな調理用のなべに湯を沸かし、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、芯の部分を薄くそぎ落として巻きやすくする。6枚中2枚は半分に切る

② **A** を粘りが出るまで混ぜ合わせて4等分にし、俵型に丸める

③ 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と包む

④ なべに③を並べ、水・固形スープの素・ローリエ・ミニトマト・ベーコンを入れて本体にセットする

⑤ 『コース』キーを押し【煮物】を選ぶ

⑥ 『分』キーで時間を【30分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す

⑦ 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける



RECIPE

09

煮込み
ハンバーグ

柔らかく、食べ応えたっぷりのハンバーグです。
 煮込みのソースも食べきってしまうほどうまみたっぷりです。

調理時間 約 50分



(沸かし時間約 20分含む)

材料 4人分 427kcal/1人分

作り方

玉ねぎ (みじん切り)…………… 1個 (200g)

合びき肉…………… 400g
 卵…………… 1個
 牛乳…………… 大さじ4
A パン粉…………… 大さじ4
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々

薄力粉…………… 大さじ2
 しめじ (石づきを取り、小房に分ける)…………… 1パック (100g)

デミグラスソース (缶)…………… 1缶 (290g)
 バター…………… 15g
 水…………… 50mL
B トマトケチャップ…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/4
 こしょう…………… 少々

とろけるチーズ (半分に切る)…………… 2枚

● 2人分の場合は分量を半分にしてください。

コース 煮物 設定時間 30分

① 玉ねぎの半量と**A**をボウルに入れてよく混ぜ、4等分にして丸め、薄力粉をまぶしておく

② しめじと残りの玉ねぎをなべに広げたら、その上になべに並ぶ程度に押し広げた①を並べる

③ 混ぜ合わせた**B**を②に入れて本体にセットする

④ 『コース』キーを押し【煮物】を選ぶ

⑤ 『分』キーで時間を【30分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す

⑥ 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、肉を取り出して器に盛りつけ、とろけるチーズをのせる

⑦ なべに残ったソースをよく混ぜ合わせて⑥にかける

お疲れ様のスタンバイ。

<忙しい日常のレシピ>

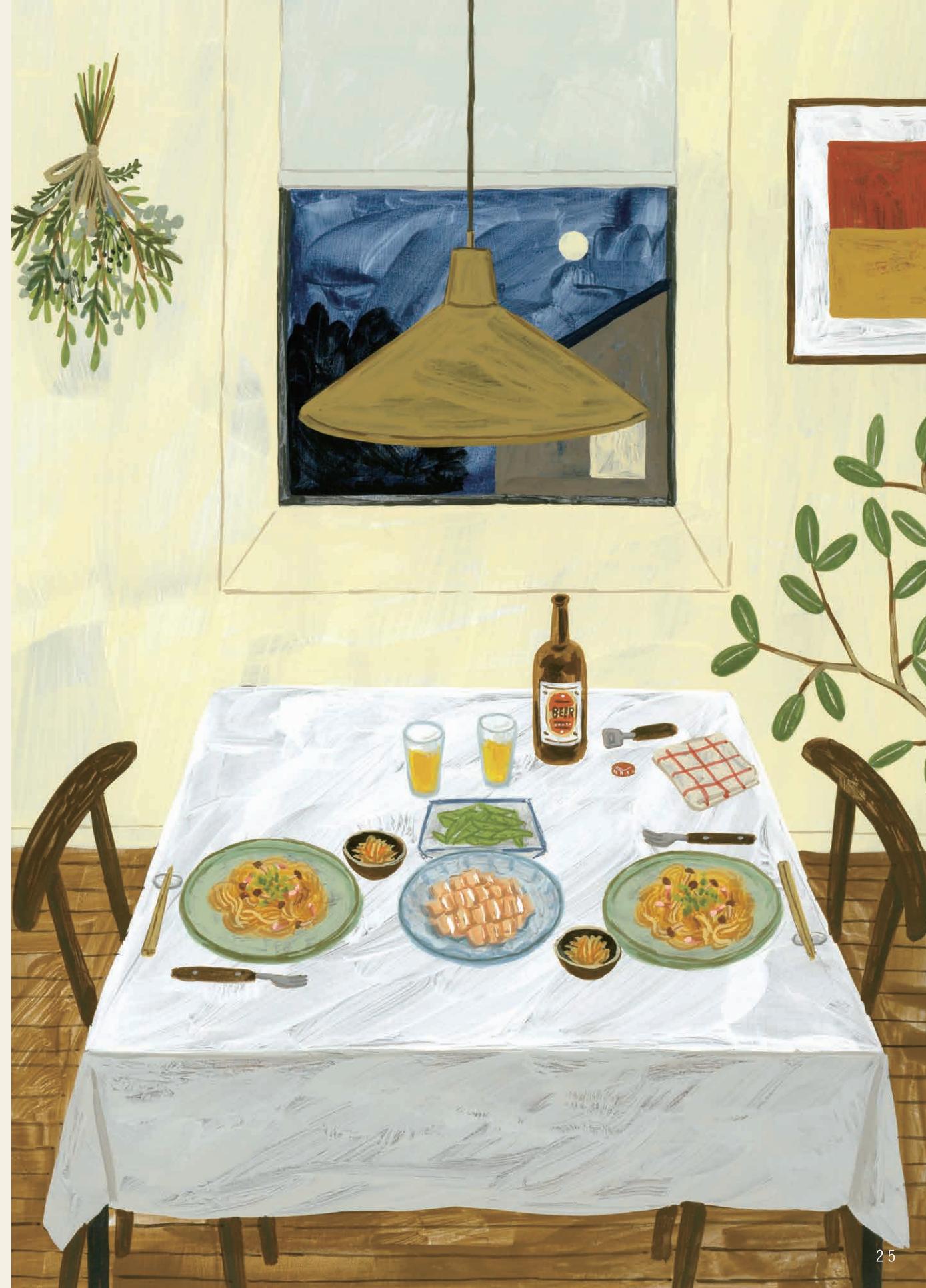
最近、お互い仕事が忙しく、
毎日帰りも遅くなりがちだ。

楽しいことも
大変なことも
いろいろあるけれど、

それでも
帰って美味しいご飯と一緒に食べることで、
よし、明日も頑張ろう。
という気持ちにさせてくれる。

ちゃんと食べて
明日への活力に。

STAN.で
お疲れ様のスタンバイ。



RECIPE

10

ベーコンと しめじの 和風スパゲッティ



和風の味つけで、
飽きずにたくさん食べられるスパゲッティです。
お好みで粉チーズを増量してください。

調理時間 約 32 分

(沸かし時間約 25 分含む)

材料 4 人分 609kcal/1 人分

スパゲッティ 400 g
(ゆで時間 8 分のもの) (半分に折る)

ベーコン (1cm 幅に切る) 100 g
しめじ (石づきを取り、
小房に分ける) 2 パック
(200 g)
にんにく (みじん切り) 1 片 (6 g)
バター 20 g
粉チーズ 適宜
ブロッコリースプラウト 1 パック
(20 g)

A オリーブ油 大さじ 2
水 580 mL
しょうゆ 大さじ 3 1/2
みりん 大さじ 3 1/2
砂糖 小さじ 1
塩 少々
だしの素 小さじ 1 1/3

● 2 人分の場合は分量を半分にしてください。

コース 温度調理

調理温度 100°C

設定時間 7 分

作り方

- ① なべにスパゲッティを広げて入れ、混ぜ合わせた **A** を入れる
- ② ① のなべに、ベーコン・しめじ・にんにくを入れて本体にセットする
- ③ 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- ④ 『調理温度』キーを押し【100°C】に合わせ、『分』キーで時間を【7分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- ⑤ 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、バターを入れてよく混ぜ合わせる
- ⑥ 器に盛りつけ、お好みで粉チーズをふり、ブロッコリースプラウトを散らす

11

豚肉と野菜のおかずごはん



野菜炒め風の豚肉と、
うまみを吸い込んだご飯が抜群の相性です。
箸が止まらないおいしさです。

調理時間 約1時間

材料 4人分 438kcal/1人分

米 2カップ
豚肉（切り落とし） 300g
（一口大に切り、湯通しする）

B 水 260mL
酒 小さじ1
塩 小さじ1/4

A 塩 小さじ1/4
こしょう 少々
酒 大さじ1 1/2
しょうゆ 大さじ1 1/2
ごま油 小さじ1/2

しょうが（せん切り） 1片（20g）
キャベツ（細切り） 100g
ピーマン（細切り） 2個（60g）
パプリカ（赤）（細切り） 1/3個（50g）

● 2人分の場合は分量を半分にしてください。

コース 米調理

設定時間 1時間

作り方

- 1 豚肉に混ぜ合わせた**A**をもみ込む
- 2 米は洗い、ざるにあげて水切りし、なべに入れて、混ぜ合わせた**B**を入れる
- 3 2のなべにしょうが・キャベツ・ピーマン・パプリカを入れ、1がかたまらないよう全体に広げて、本体にセットする
- 4 『コース』キーを押し【米調理】を選ぶ
- 5 『時』キーで時間を【1時間】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 6 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、具を取り出し、ご飯を混ぜてから、器に盛りつける

牛しぐれ煮

しょうががさわやかで、牛肉のうまみがたっぷり、止まらないおいしさです。

調理時間 約45分 (沸かし時間約15分含む)

材料 4~6人分 232kcal/1人分

牛肉 (薄切り) (細切りにし、湯通しする) 400g
しょうが (せん切り) 1片 (20g)

A しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ3
みりん 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1 1/2
だし汁 大さじ3

● 2~3人分の場合は分量を半分にしてください。

コース 温度調理
調理温度 100℃
設定時間 30分

作り方

- なべに牛肉・しょうが・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【30分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、ほぐしながらよく混ぜ合わせて、あら熱を取る
- ④を汁ごと保存容器に入れて冷まし、密封して冷蔵庫で保存する
 - 必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
 - 冷たいままでも、温め直してもおいしく召し上がれます。

ゆで塩豚

そのまま食べても焼いてもOK、わさび醤油などをつけてもおいしくいただけます。

調理時間 約1時間20分 (沸かし時間約30分含む)

材料 4~6人分 329kcal/1人分

豚バラ肉 500g (ブロック)(なべに入る長さに切る)
塩 大さじ1

A 長ねぎ (青い部分) 1本分 (なべに入る長さに切る)
しょうが (薄切り) 1/2片 (10g)
にんにく (薄切り) 1片 (6g)

B 酒 100mL
水 700mL

● 2~3人分の場合は分量を半分にしてください。

コース 温度調理
調理温度 100℃
設定時間 50分

作り方

- 豚バラ肉に塩をすりこみ、キッチンペーパーを巻いた後、ラップできっちりと包んで、冷蔵庫で1日以上置く (2、3日置く場合は、1日ごとにキッチンペーパーをかえて包みなおしてください。)
- A・混ぜ合わせたBをなべに入れ、本体にセットする
- 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【50分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、あら熱を取る
- ⑤を汁ごと保存容器に入れて冷まし、密封して冷蔵庫で保存する
 - 必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
 - 冷たいままでも、温め直してもおいしく召し上がれます。
 - 煮汁はスープとしても召し上がれます。

きんぴら
ごぼう

甘めのしっかりした味つけで、お弁当にもピッタリ。
たくさんできるので常備菜として重宝します。

調理時間 約 35分

(沸かし時間約 15分含む)

材料 4~6人分 86kcal/1人分

ごぼう	1 1/2 本 (皮をこそげ、5cm長さの細切りにし、 水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる)	(270g)
にんじん (4cm長さの細切り)	2/3 本	(100g)
A だし汁	30mL	
しょうゆ	大さじ3	
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
ごま油	大さじ1	

白ごま 小さじ1

● 2~3人分の場合は分量を半分にしてください。

コース	温度調理
調理温度	100℃
設定時間	20分

作り方

- ① なべにごぼう・にんじん・混ぜ合わせた**A**を入れ、本体にセットする
- ② 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- ③ 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【20分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- ④ 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、全体をよく混ぜ、あら熱を取る
- ⑤ ④を汁ごと保存容器に入れて冷まし、密封して冷蔵庫で保存する
 - 必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
 - 白ごまをふりかけてお召し上がりください。

半熟卵

しょうゆ
漬け

卵のうまみがたっぷり味わえる半熟卵です。

半熟卵

調理時間 約 16分

(沸かし時間約 15分含む)

材料 8個分 79kcal/1個分

卵 (室温に戻しておく)..... M寸 8個

- 氷水 (卵冷まし用) を用意します。
- 卵 M寸 4個でもできます。

コース	温度調理	調理温度	100℃	設定時間	1分
-----	------	------	------	------	----

作り方

- ① 本体にセットしたなべに卵と水 150mL (分量外) を入れる
- ② 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- ③ 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【1分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- ④ 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、すぐに卵を取り出し氷水につけ、やさしく殻にひびを入れて急速に冷ます
 - 卵をすぐになべから取り出し冷まさないと余熱で黄身が固まります。卵をざるなどで素早くあげ、事前に用意した氷水につけて冷ましてください。
- ⑤ 殻つきのまま保存容器に入れ、密封して冷蔵庫で保存する
 - 必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
 - 殻をむくときは水につけながらむくと、むきやすくなります。

半熟卵を使った しょうゆ漬け

調理時間 約 8時間

材料 8個分 107kcal/1個分

半熟卵..... M寸 8個

A だし汁	200mL
しょうゆ	大さじ4
みりん	小さじ4
砂糖	大さじ2 1/2
酢	大さじ2 1/2

作り方

- ① 保存容器に混ぜ合わせた**A**を入れる
- ② 殻をむいた半熟卵を①に入れて転がし、全体に味をなじませる
- ③ 色が均一につくように途中で卵を転がしながら、密封して冷蔵庫で一晩以上つけおく



RECIPE
16
麻婆豆腐

豆腐が煮崩れず、しっとり仕上がる麻婆豆腐です。

調理時間 約1時間 
(沸かし時間約35分含む)

材料 2人分(1パック) 251kcal/1人分

豚ひき肉	100g
長ねぎ(みじん切り)	20g
しょうが(すりおろし)	1/2片(10g)
にんにく(すりおろし)	1/2片(3g)
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
甜面醬	大さじ1
豆板醬	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2

木綿豆腐 220g
(水切りし、2cm角に切る)

山椒 適宜
青ねぎ(小口切り) 適宜

水 目安量 1200mL

コース **パック調理**

調理温度 **90℃**

設定時間 **25分**

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにパックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にAを入れてよくもみ込み、木綿豆腐を入れてスプーンなどで軽く混ぜる
- 3 ①に②を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 ③を本体にセットする
- 5 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 6 『調理温度』キーを押し【90℃】に合わせ、『分』キーで時間を【25分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押し
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、豆腐をくずさないようにほぐしながら器に盛りつけて、お好みで山椒をふり、青ねぎを散らす



RECIPE
17
たららの煮付け

崩れやすいたらも、きれいな煮付けにすることができます。

調理時間 約50分 
(沸かし時間約30分含む)

材料 2人分(1パック) 104kcal/1人分

たら 2切れ(200g)

しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1

水 目安量 1300mL

コース **パック調理**

調理温度 **90℃**

設定時間 **20分**

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにパックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にたらと混ぜ合わせたAを入れてなじませる
- 3 ①に②を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 ③を本体にセットする
- 5 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 6 『調理温度』キーを押し【90℃】に合わせ、『分』キーで時間を【20分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押し
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける
● パックホルダーから取り出し、そのまましばらくおくと味がよりしみ込みます。

RECIPE

18

サラダチキン



しっとり柔らかなサラダチキンです。
 しっかり味がついているので、そのままおいしく食べられます。
 こしょうを多めにふると、スパイシーになりおすすめです。

調理時間 約1時間15分 

(沸かし時間約30分含む)

材料 2人分 (1パック) 145kcal/1人分

鶏むね肉 (皮と余分な脂を取り除き、…… 1枚 (280g)
 全体にフォークを刺す)

塩 …………… 小さじ1/2
 あらびき黒こしょう …………… 少々

オリーブ油 …………… 小さじ1
 酢 …………… 小さじ1/2
 レモン汁 …………… 小さじ1/2
 砂糖 …………… 大さじ1/2
 鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1/2

水 …………… 目安量 1300mL

コース パック調理

調理温度 70℃

設定時間 45分

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- ① なべにパックホルダーをセットする
- ② 鶏むね肉に、塩とあらびき黒こしょうをよくすり込む
- ③ ジッパーつき食品保存袋に混ぜ合わせたAと②を入れてなじませる
- ④ ①に③を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- ⑤ ④を本体にセットする
- ⑥ 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- ⑦ 『調理温度』キーを押し【70℃】に合わせ、『分』キーで時間を【45分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- ⑧ 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、パックホルダーから取り出し、冷めるまでそのままおいてから切り分け、器に盛りつける

新しい1週間のスタンバイ。

< 献立に悩む日々のレシピ >

毎日の夕飯の献立。
だいたい決まったメニューの
繰り返しになってしまうので、

今週はちょっと
いつもと違う献立にしてみよう。

すると、
夫と子供から「なにこれ美味しい!」、
週末には「良い一週間だったね」とお褒めの言葉。

こんなに簡単で楽しんでいるのに
なんだか得した気分。

新しい献立で
新しい一週間を。

STAN.で
1週間のスタンバイ。

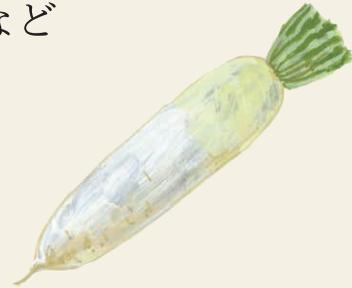


自家製ミールキット

野菜や肉を切るのはまとめて準備、あとはミールキットを組み合わせて簡単に一品つくれます。

自家製ミールキットで用意する1週間分の食材

野菜など



大根

200g



玉ねぎ

2個(400g)



にんじん

2本(300g)



パプリカ(赤)

1個(150g)



パプリカ(黄)

1個(150g)



エリンギ

1パック(100g)



キャベツ

150g



さやいんげん

50g



しめじ

2パック(200g)



じゃがいも

4個(600g)

魚・肉



生鮭

4切れ(400g)



牛肉(薄切り)

400g



豚ロース肉(薄切り)

400g



鶏もも肉

1200g

ミールキット <作るパッカー一覧>

- 食材は新鮮なものを使用し、生ものを取り扱う際は、直接触れないでください。
- 清潔なまな板や包丁を使用してください。
- ミールキットは冷凍庫で保存してください。(ミールキットを早めに使用する場合は、冷蔵庫でも保存できます。)
- 野菜などは解凍時間が長くなると、色に変色する恐れがあります。

1. 大根・玉ねぎ



材料 4人分

- A** 大根(洗って水気をふき取り、皮をむいて、5mm厚さのいちょう切り)..... 200g
 玉ねぎ(洗って水気をふき取り、4cm長さの薄切り)..... 1個(200g)

作り方

- 1 **A**をジッパーつき食品保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて密封する
- 2 冷凍庫で保存する

レシピ P.47 鮭と大根の煮物 柚子胡椒添え

●調理の前に具材がほぐれるまで袋のまま流水で解凍してください。(5分程度)

2. じゃがいも・にんじん・玉ねぎ



材料 4人分

- A** じゃがいも(洗って水気をふき取り、皮をむいて、2cm程度の乱切り)..... 2個(300g)
 にんじん(洗って水気をふき取り、皮をむいて、2cm程度の乱切り)..... 1本(150g)
 玉ねぎ(洗って水気をふき取り、4cm長さの薄切り)..... 1/2個(100g)

作り方

- 1 **A**をジッパーつき食品保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて密封する
- 2 冷凍庫で保存する

レシピ P.44 鶏肉のトマト煮込み、P.49 肉じゃが

●調理の前に具材がほぐれるまで袋のまま流水で解凍してください。(5分程度)

3. パプリカ(赤・黄)・キャベツ



材料 4人分

- A** パプリカ(赤)(洗って水気をふき取る。8mm幅に切り、長さを半分にする)..... 1個(150g)
 パプリカ(黄)(洗って水気をふき取る。8mm幅に切り、長さを半分にする)..... 1個(150g)
 キャベツ(洗って水気をふき取り、一口大に切る)..... 150g

作り方

- 1 **A**をジッパーつき食品保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて密封する
- 2 冷凍庫で保存する

レシピ P.46 豚肉の中華味噌風味

●調理の前に具材がほぐれるまで袋のまま流水で解凍してください。(5分程度)

4. しめじ・エリンギ・さやいんげん



材料 4人分

- A** しめじ(石づきを取り、小房に分ける)..... 2パック(200g)
 エリンギ(石づきを取り、4cm長さの短冊切り)..... 1パック(100g)
 さやいんげん(洗って水気をふき取る。軸を切り、4cm長さの斜め切り)..... 50g

作り方

- 1 **A**をジッパーつき食品保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて密封する
- 2 冷凍庫で保存する

レシピ P.48 鶏肉のバルサミコ煮

●調理の前に具材がほぐれるまで袋のまま流水で解凍してください。(5分程度)

5. 鶏肉



材料 4人分

- 鶏もも肉(一口大に切る)..... 600g
- A** 塩..... 小さじ1/4
 こしょう..... 少々
 にんにく(みじん切り)..... 1片(6g)
 コンソメ(顆粒)..... 大さじ3/4
 白ワイン..... 大さじ3
 オリーブ油..... 大さじ1/2

作り方

- 1 鶏もも肉をジッパーつき食品保存袋に入れ、混ぜ合わせた**A**をもみ込む
 - 2 できるだけ空気を抜いて密封する
 - 3 冷凍庫で保存する
- 調理の前に解凍してください。

レシピ

P.44 鶏肉のトマト煮込み、P.48 鶏肉のバルサミコ煮

6. 豚肉



材料 4人分

- 豚ロース肉..... 400g
 (薄切り)(一口大に切る)
- A** 酒..... 大さじ2
 しょうゆ..... 大さじ2
 しょうが(みじん切り)..... 1/2片(10g)

作り方

- 1 豚ロース肉をジッパーつき食品保存袋に入れ、混ぜ合わせた**A**をもみ込む
 - 2 できるだけ空気を抜いて密封する
 - 3 冷凍庫で保存する
- 調理の前に解凍してください。

レシピ

P.46 豚肉の中華味噌風味

7. 牛肉



材料 4人分

- 牛肉(薄切り)(一口大に切る)..... 400g
- A** 塩..... ひとつまみ
 こしょう..... 少々
 酒..... 大さじ2
 しょうゆ..... 大さじ2
 みりん..... 大さじ2

作り方

- 1 牛肉をジッパーつき食品保存袋に入れ、混ぜ合わせた**A**をもみ込む
 - 2 できるだけ空気を抜いて密封する
 - 3 冷凍庫で保存する
- 調理の前に解凍してください。

レシピ

P.49 肉じゃが

8. 生鮭



材料 4人分

- 生鮭(骨を取る)..... 4切れ(400g)
- A** 塩..... 小さじ1/3
 こしょう..... 少々
- B** 酒..... 大さじ1
 みりん..... 大さじ1
 砂糖..... 小さじ1
 みそ..... 大さじ2

作り方

- 1 生鮭に**A**をふり、ジッパーつき食品保存袋に入れる
 - 2 **1**によく混ぜ合わせた**B**を入れてなじませ、できるだけ空気を抜いて密封する
 - 3 冷凍庫で保存する
- 調理の前に解凍してください。

レシピ

P.47 鮭と大根の煮物 柚子胡椒添え

RECIPE

19

鶏肉の トマト煮込み

鶏肉とトマトのうまみたっぷりの、食べ応えのあるおかずです。

調理時間 約1時間5分



(沸かし時間約35分含む)

材料 4人分 428kcal/1人分

ミールキット 1パック
(P.42 2.じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) (4人分)
ミールキット (P.43 5.鶏肉) 1パック
(4人分)

カットトマト(缶) 400g
A 塩 小さじ1/4
こしょう 少々
パセリ(乾燥) 適宜

● 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース 温度調理

調理温度 100℃

設定時間 30分

作り方

- 1 なべにミールキット(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ)とミールキット(鶏肉)をよくほぐしながら入れる
- 2 混ぜ合わせたAを①に入れ、軽く全体を混ぜて、本体にセットする
- 3 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 4 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【30分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、お好みでパセリをふる

豚肉の 中華味噌風味

ご飯が進むおかずです。

調理時間 約45分 
(沸かし時間約25分含む)

材料 4人分 310kcal/1人分

ミールキット 1パック(4人分)
(P.42 3. パプリカ(赤・黄)・キャベツ)
ミールキット 1パック(4人分)
(P.43 6. 豚肉)

A 水 100mL
鶏ガラスープの素 小さじ2
甜面醬 大さじ1
豆板醬 小さじ1

● 2人分の場合は分量を半分、
6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース 温度調理
調理温度 100℃
設定時間 20分

作り方

- 1 なべにミールキット(パプリカ(赤・黄)・キャベツ)の半量を入れ、その上にミールキット(豚肉)の半量をよくほぐしながら広げて入れる。その上に残りのミールキット(パプリカ(赤・黄)・キャベツ)、さらに残りのミールキット(豚肉)を広げて入れる
- 2 混ぜ合わせた**A**を①に回しかけ、本体にセットする
- 3 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 4 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【20分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

鮭と 大根の煮物 柚子胡椒添え

鮭に味が染みてうまみたっぷり、
柚子胡椒がアクセントになっています。

調理時間 約35分
(沸かし時間約20分含む)

材料 4人分 279kcal/1人分

ミールキット 1パック(4人分)
(P.42 1. 大根・玉ねぎ)
ミールキット 1パック(4人分)
(P.43 8. 生鮭)

A だし汁 100mL
しょうゆ 小さじ1

柚子胡椒 10g

● 2人分の場合は分量を半分、
6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

コース 温度調理
調理温度 100℃
設定時間 15分

作り方

- 1 なべにミールキット(大根・玉ねぎ)を入れ、ミールキット(生鮭)を広げてのせる
- 2 混ぜ合わせた**A**を①に回しかけ、本体にセットする
- 3 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 4 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【15分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、柚子胡椒を添える



RECIPE

22

鶏肉の バルサミコ煮

バルサミコ酢の風味が食欲をそそります。

調理時間 約45分

(沸かし時間約25分含む)

材料 4人分 369kcal/1人分

ミールキット……………1パック(4人分)
(P.42 4. しめじ・エリンギ・さやいんげん)
ミールキット(P.43 5. 鶏肉)……………1パック(4人分)

A 水……………100mL
バルサミコ酢……………大さじ1 1/2

● 2人分の場合は分量を半分、
6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにミールキット(しめじ・エリンギ・さやいんげん)とミールキット(鶏肉)をよくほぐしながら入れ、軽く混ぜる
- 2 混ぜ合わせた**A**を①に回しかけ、本体にセットする
- 3 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 4 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【20分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押し
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

コース 温度調理

調理温度 100℃

設定時間 20分



RECIPE

23

肉じゃが

あっさり味の肉じゃがですが、つけ込んだ牛肉がうまみたっぷりです。

調理時間 約50分

(沸かし時間約30分含む)

材料 4人分 511kcal/1人分

ミールキット……………1パック(4人分)
(P.42 2. ジャがいも・にんじん・玉ねぎ)
ミールキット(P.43 7. 牛肉)……………1パック(4人分)

A だし汁……………150mL
しょうゆ……………大さじ1 1/2
砂糖……………大さじ2 1/2

● 2人分の場合は分量を半分、
6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにミールキット(ジャがいも・にんじん・玉ねぎ)の半量を入れ、その上にミールキット(牛肉)の半量をよくほぐしながら広げて入れる。その上に残りのミールキット(ジャがいも・にんじん・玉ねぎ)、さらに残りのミールキット(牛肉)を広げて入れる
- 2 混ぜ合わせた**A**を①に回しかけ、本体にセットする
- 3 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 4 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【20分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押し
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

コース 温度調理

調理温度 100℃

設定時間 20分

もう一品のスタンバイ。

<食卓を彩る副菜のレシピ>

和食の基本は、
「一汁三菜」なんてよく言うけれど、
毎日毎日、
すべてをちゃんと作るのは
ちょっとしんどいな。

でも、
お肉やお魚だけでなく、
様々な野菜もバランスよく食べてもらいたいから
あと一品は楽しんで作っちゃおう。

楽しんでも栄養満点、
心も身体も元気に。

STAN.で
もう一品のスタンバイ。



RECIPE

24

かぼちゃの煮物



RECIPE

25

れんこんのきんぴら

24

煮崩れず、ホクホクに仕上がります。
皮はある程度むいた方が味がよく染みます。

調理時間 約55分

(沸かし時間約30分含む)

材料 4人分(1パック) 61kcal/1人分

かぼちゃ(正味)(ところどころ皮をむいて、3cm角に切る) 1/4個 (270g)

A 塩 ひとつまみ
だし汁 100mL
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1

水 目安量1100mL

コース パック調理

調理温度 90°C

設定時間 25分

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにパックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に混ぜ合わせたAとかぼちゃを入れてなじませる
- 3 ①に②を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 ③を本体にセットする
- 5 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 6 『調理温度』キーを押し【90°C】に合わせ、『分』キーで時間を【25分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、パックホルダーから取り出し、そのまま5分おいて味を染み込ませてから、器に盛りつける

25

シャキシャキの食感がほどよく残るきんぴらです。

調理時間 約55分

(沸かし時間約30分含む)

材料 4人分(1パック) 54kcal/1人分

れんこん(皮をむき、薄めの半月切りにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる) 1節(200g)

A だし汁 50mL
しょうゆ 大さじ1 1/3
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ1/4

白すりごま 小さじ1
水 目安量1200mL

コース パック調理

調理温度 90°C

設定時間 25分

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにパックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に混ぜ合わせたAとれんこんを入れてなじませる
- 3 ①に②を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 ③を本体にセットする
- 5 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 6 『調理温度』キーを押し【90°C】に合わせ、『分』キーで時間を【25分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、白すりごまをふる

RECIPE

26

ポテトサラダ

じゃがいもの食感が残り、食べ応えがあるポテトサラダです。
ベーコンのうまみが染みておいしくいただけます。

調理時間 約1時間30分 

(沸かし時間約30分含む)

材料 4人分(1パック) 130kcal/1人分

じゃがいも(男爵)(1cm角に切る)..... 2個(300g)
玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個(50g)
にんじん(薄めのいちょう切り)..... 20g
ベーコン(細切り)..... 35g

A オリーブ油..... 大さじ1/2
塩..... 小さじ1/3
きゅうり(薄めの輪切り)..... 1/2本(50g)

B マヨネーズ..... 大さじ11/2
塩..... 少々
あらびき黒こしょう..... 少々

水..... 目安量1100mL

コース パック調理

調理温度 90℃

設定時間 1時間

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- ① なべにパックホルダーをセットする
- ② ジッパーつき食品保存袋にじゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・**A**を入れてもみ込む
- ③ ①に②を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- ④ ③を本体にセットする
- ⑤ 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- ⑥ 『調理温度』キーを押し【90℃】に合わせ、『時』キーで時間を【1時間】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- ⑦ 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ジッパーつき食品保存袋の中の水気をよく切り、袋の上からめん棒で叩いて粗くつぶし、冷ます
- ⑧ きゅうりに塩少々(分量外)をふりかけてしばらくおき、しっかりと水気をしぼる
- ⑨ ⑦に**B**を入れて混ぜたら、⑧を加えて混ぜ、器に盛りつける

RECIPE

27

ひじきの煮物



27 しっとりとうまみが染み込み、やさしい味のひじきの煮物です。
長ひじきでもできます。

調理時間 約1時間30分
(沸かし時間約30分含む)

材料 4人分(1パック) 56kcal/1人分

芽ひじき(乾燥)(たっぷりの水で……15g
もどし、ざるで水切りする)
油あげ(2cm長さの細切り)……1枚(20g)
にんじん(2cm長さの細切り)……1/3本(50g)

だし汁 …………… 50mL
しょうゆ …………… 大さじ1 1/2
酒 …………… 小さじ1
A みりん …………… 小さじ1
砂糖 …………… 大さじ1 1/2
ごま油 …………… 小さじ1/4

水 …………… 目安量 1200mL

コース パック調理 調理温度 90℃

設定時間 1時間

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにパックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に芽ひじき・油あげ・にんじん・混ぜ合わせたAを入れてなじませる
- 3 ①に②を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 ③を本体にセットする
- 5 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 6 『調理温度』キーを押し【90℃】に合わせ、『時』キーで時間を【1時間】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、パックホルダーから取り出し、そのまましばらく置いて味を染み込ませてから、器に盛りつける

28 茶碗蒸しのように、なめらかなだし巻き卵です。
食べ応えたっぷりです。

調理時間 約1時間5分
(沸かし時間約35分含む)

材料 4人分(1パック) 82kcal/1人分

卵(しっかり割りほぐす)……M寸4個

だし汁 …………… 80mL
A 薄口しょうゆ …………… 大さじ1/2
塩 …………… ひとつまみ
砂糖 …………… 小さじ1/3

水 …………… 目安量 1300mL

コース パック調理

調理温度 80℃

設定時間 30分

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにパックホルダーをセットする
- 2 卵とAを混ぜ合わせ、裏ごしする
- 3 ジッパーつき食品保存袋に②を入れる
- 4 ①に③を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 5 ④を本体にセットする
- 6 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 7 『調理温度』キーを押し【80℃】に合わせ、『分』キーで時間を【30分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ジッパーつき食品保存袋のまま巻きすで巻いて、あら熱を取る
- 9 少し冷めたら、ジッパーつき食品保存袋から取り出し、切り分けて器に盛りつける

RECIPE

28

だし巻き卵

特別な日のスタンバイ。

<特別な日のレシピ>

せっかくの記念日だから、
気持ちの良い場所にお出かけしよう。

でもその前に、
一手間だけの準備をしておこう。

美味しい料理が、
おうちで待っているから。

いつもより遠回りして、
お腹を空かせちゃおう。

STAN.で
特別な日のスタンバイ。



魚介のうまみがたっぷり味わえるイタリア料理です。

RECIPE

29

アクアパッツァ



調理時間 ▶ 約25分

(沸かし時間約15分含む)

材料 4人分 174kcal/1人分

あさり	250g	ミニトマト(へたを取る)	小12個(120g)
白身魚(18cm程度)	1尾(200g)	ブラックオリーブ(種なし)	30g
(うろこ・エラ・内臓を取る)		タイム	2枝
塩・こしょう	少々	白ワイン	100mL
にんにく(みじん切り)	2片(12g)	A オリーブ油	大さじ3
アンチョビフィレ	3枚(10g)	塩・こしょう	少々
(1cm程度に切る)			

- 30cm×12cmに切ったクッキングシートを用意します。
- クッキングシートがなべと内ふたパッキンに挟まらないように注意してください。

コース ▶ 無水調理

調理温度 ▶ 100℃

設定時間 ▶ 10分

作り方

- 1 あさは約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
 - 2 白身魚に塩・こしょうをふる
 - 3 なべにクッキングシートを敷き、2の魚の頭を左にのせ、1・にんにく・アンチョビフィレ・ミニトマト・ブラックオリーブ・タイムをのせ、上から混ぜ合わせた**A**をかけ、本体にセットする
 - 4 『コース』キーを押し【無水調理】を選ぶ
 - 5 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【10分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押し
 - 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、やけどに気をつけて、クッキングシートの両端を持ち取り出し、器に盛りつける
- 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。



RECIPE
30

ロースト ビーフ

噛むほどに味わい深い、うまみたっぷりのローストビーフです。

調理時間 約2時間50分

(沸かし時間約25分含む)

材料 2人分(1パック) 396kcal/1人分

牛もも肉(ブロック)	300g
(厚み4cm以下のもの (室温に戻しておく))	
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/2
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1/2
B	
オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ(すりおろし)	20g
レモン汁	少々
んにく(すりおろし)	1/4片

ホースラディッシュ 適宜
(すりおろし)

水 目安量 1300mL

コース パック調理

調理温度 60℃

設定時間 2時間25分

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 牛もも肉に、塩と黒こしょうをよくすり込む
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて温め、②の表面全体に焼き目をつける
- 4 ③をラップでしっかりと包んで、ジッパーつき食品保存袋に入れる
- 5 ①に④を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 6 ⑤を本体にセットする
- 7 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 8 『調理温度』キーを押し【60℃】に合わせ、『時』、『分』キーで時間を【2時間25分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 9 ③のフライパンをさっとふき、Aを入れて煮立たせたら、Bと混ぜ合わせる
- 10 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出し、そのままおいて常温にし、その後冷蔵庫に入れて冷やす
- 11 ⑩をできるだけ薄く切って器に盛りつけ、⑨のタレとお好みでホースラディッシュを添える



RECIPE
31

サーモンと アボカドの タルタル

生っぽさが少なく、食べやすいタルタルです。
クリームチーズを加えることで、まろやかさとコクが加わります。

調理時間 約1時間

(沸かし時間約30分含む)

材料 4人分(1パック) 212kcal/1人分

サーモン(刺身用)	100g
A	
塩	少々
こしょう	少々
ケーパー(粗みじん切り)	12粒
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	小さじ2
B	
しょうゆ	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1
アボカド(熟れたもの)(皮と種を取り、つぶす)	1個 (200g)
オリーブ油	大さじ1
ディル	適宜
水	目安量 1500mL

コース パック調理

調理温度 70℃

設定時間 30分

● パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にサーモンを入れる
- 3 ①に②を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 ③を本体にセットする
- 5 『コース』キーを押し【パック調理】を選ぶ
- 6 『調理温度』キーを押し【70℃】に合わせ、『分』キーで時間を【30分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出したサーモンを包丁で叩き、混ぜ合わせたAと和える
- 8 アボカドとBを混ぜ合わせる
- 9 器に⑦と⑧を盛りつけ、オリーブ油をかけて、お好みでディルを飾る

コブサラダ



彩り豊かで、ボリュームたっぷりのサラダです。
まとめて温野菜にすることで、手間なく作ることができます。

調理時間 約 30 分

(沸かし時間約 15 分含む)

材料 4 人分 286kcal/1 人分

じゃがいも（一口大に切る）…………… 2 個（300g）
カリフラワー（正味）（小房に分ける）… 1/2 個（150g）
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）… 1 パック（100g）
ズッキーニ（1cm 幅の輪切り）…………… 100g
ブロッコリー（小房に分ける）…………… 1/2 個（125g）

にんにく（すりおろし）…………… 1 片（6g）
マヨネーズ…………… 大さじ 4
トマトケチャップ…………… 大さじ 2
プレーンヨーグルト…………… 大さじ 2
レモン汁…………… 小さじ 2
砂糖…………… 小さじ 1/2
クミンパウダー…………… 少々
塩…………… 少々
黒こしょう…………… 少々

A 水…………… 200mL
塩…………… 小さじ 1/4

サラダチキン（一口大に切る）…………… 100g
トマト（一口大に切る）…………… 中 1 個（200g）
ゆで卵（くし切り）…………… 3 個
グリーンリーフ（食べやすい大きさに切るか、手でちぎる）… 適宜

● 2 人分の場合は分量を半分、6 人分の場合は分量を 1.5 倍にしてください。

コース 温度調理

調理温度 100℃

設定時間 5 分

追加調理 10 分

作り方

- 1 なべにじゃがいも・カリフラワー・しめじを食材ごとに入れ、混ぜ合わせた **A** を全体に回しかけて、本体にセットする
- 2 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 3 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 4 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、具材を取り出し水気を切って冷ます（残った蒸し汁は取っておく）
- 5 続けてズッキーニとブロッコリーを入れ、蒸し汁を回しかけて、外ぶたを閉める
- 6 『調理温度』キーを押し【100℃】に合わせ、『分』キーで時間を【10分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 7 ● 『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【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 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、野菜を取り出し水気を切って冷ます
- 8 皿に野菜などを盛りつけ、**B** を混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける

RECIPE

33

チョコレートプリン

少ない材料で手軽にできる、濃厚なチョコレートが嬉しいプリンです。
ミルクチョコレートはまろやかに、
ダークチョコレートに替えるとほろ苦く大人の味わいです。

調理時間 約40分



(沸かし時間約20分含む)

材料 4個分

202kcal/1個分

ミルクチョコレート 100g
(砕き、湯せんで溶かす)

牛乳 200mL

A | 卵 M寸1個
| 卵黄 M寸1個分

● 直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス製容器を4個用意します。

● 2個分の場合は分量を半分にしてください。

コース 温度調理

調理温度 90℃

設定時間 20分

作り方

- 1 牛乳を調理用のなべに入れ、表面から湯気が出る程度に温める
- 2 ミルクチョコレートに、①を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる
- 3 **A**を合わせてよく溶きほぐし、②に入れてよく混ぜ合わせる
- 4 ③をざるでこし、容器に分け入れる
- 5 本体にセットしたなべに水 400mL(分量外)を注ぎ、④を並べる
- 6 『コース』キーを押し【温度調理】を選ぶ
- 7 『調理温度』キーを押し【90℃】に合わせ、『分』キーで時間を【20分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、容器を少し揺らし、中心まで火が通っていたら、取り出してあら熱を取り、冷蔵庫で冷やす