

魚介料理

No.025
**たらの
 洋風重ね蒸し**
 244kcal/1人分

材料 **蒸しカゴ使用**

2人分	
たら	2切れ(200g)
A	塩・こしょう 少々
	白ワイン 大さじ1
じゃがいも	½個(55g)
ズッキーニ	½本(50g)
ベーコン	2枚
B	オリーブ油 大さじ1
	にんにく スライス2枚分程度

●25cm×25cmに切ったアルミホイルを2枚用意します。

一定圧力
作り方  **25分**

1 じゃがいもは皮をむき、2~3mm厚さにします。ズッキーニも2~3mm厚さの輪切りにします。



シンプルな味つけが素材のうまみを引き立てます。

- ベーコンは1枚を半分に切ります。にんにくはみじん切りにします。
- たらにAをふりかけます。
- 1,2,3の材料をそれぞれ2等分にします。
- アルミホイルの上に、ズッキーニ半量→ベーコン半切→たら→ベーコン半切の順で重ねます。同様にもう一つ作ります。
- 残りのズッキーニとじゃがいもを5の上に交互に重ねて横向きに並べます。
- Bを混ぜ合わせて、6の上からふりかけます。アルミホイルが破れないようにきっちりと包み、蒸しカゴに入れます。
- なべに水150mL(分量外)と7を入れ、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.026
鯛の中華風蒸し
 241kcal/1人分

材料 **蒸しカゴ使用**

2人分	
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。



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。

- 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します。
- 長ねぎは斜め薄切りにします。
- 大きければ鯛を半分に切り、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、蒸しカゴに置きます。
- なべに水150mL(分量外)と3を入れ、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.027

鮭の蒸しもの タルタルソース添え

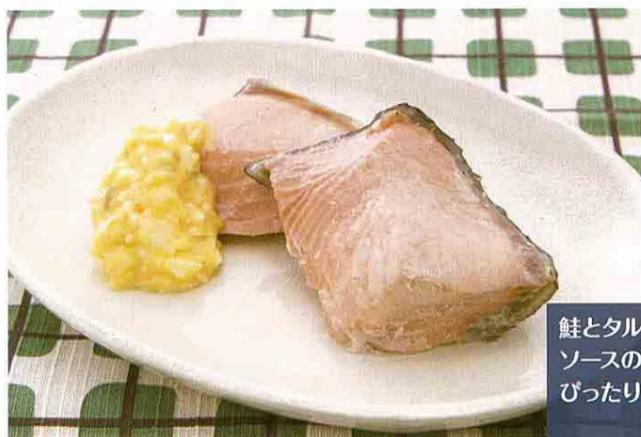
265kcal/1人分

材 料

蒸しカゴ使用

2人分	
生鮭	2切れ(200g)
塩・こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
バター	5g
ゆで卵	1個
ケーパー(みじん切り)	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1½
酢	小さじ½
塩・こしょう	少々

●直径約16cm、高さ約5cmの耐熱容器を用意します。



鮭とタルタル
ソースの相性が
ぴったりです。

一定圧力 作り方 20分

- 生鮭を半分にとって耐熱容器に並べ、塩、こしょう、白ワインをふりかけて、バターをのせたら、蒸しカゴに置きます。
- なべに水150mL(分量外)と1を入れ、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。
- ゆで卵を粗みじんに切り、Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルソースを作ります。
- 3の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、鮭を器に盛りつけて蒸し汁をかけ、4のタルタルソースを添えます。

No.029

さんまの甘露煮

375kcal/1人分

材 料

4人分	
さんま	3尾(400g)
しょうが	1片(10g)
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1½
A みりん	小さじ1½
砂糖	50g
水	300mL

作り方 温度 100℃ 4時間

- さんまは頭、尾を切り落として、内臓をとり、きれいに洗って、それぞれを4等分にぶつ切りにします。しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにしておきます。
- なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【4時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。



じっくり煮込んで
煮崩れなく
骨まで食べられ
ます。

No.028

さわらの 柚香蒸し

190kcal/1人分

材 料

蒸しカゴ使用

2人分	
さわら	2切れ(200g)
塩	小さじ¼
酒	小さじ1
ゆず	½個
A だし汁	50mL
薄口しょうゆ	小さじ½
ゆずの皮	少々
絹さや	適宜

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。



ゆずの香りが
爽やかで上品な
味わいです。

一定圧力 作り方 25分

- さわらに塩、酒をふりかけ、ゆずは輪切りにします。
 - 蒸しカゴにクッキングシートを敷き、ゆず、さわら、ゆずの順に重ねます。
 - なべに水150mL(分量外)と2を入れ、本体にセットします。
 - 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
 - 別のなべにAを混ぜ合わせて温め、すりおろしたゆずの皮を加えます。
 - 4の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、5をかけます。
- お好みですじを取り、ゆでた絹さやを添えます。

No.030

いわしの しょうが煮

284kcal/1人分

材 料

4~5人分	
いわし	10尾(500g)
しょうが	2片(20g)
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
A 砂糖	大さじ3
酒	大さじ3
水	100mL
酢	大さじ1½

可変圧力 作り方 15分

- いわしは、うろこ頭と内臓を取り、水洗いします。しょうがは皮をむいてせん切りにしておきます。
 - なべに1とAを入れ、本体にセットします。
 - 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。
- 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、【一定圧力】で【2時間】にしてください。



可変圧力で落と
しぶたいたらず。
しょうがの風味
がきいています。

No.031

ぶり大根

492kcal/1人分



可変圧力調理で
ぶりも大根も
味が染みて
とても柔らかく
なります。

材 料

2人分	
ぶりのアラ	300g
大根	350g
しょうが	2片(20g)
水	400mL
砂糖	大さじ2
A みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2 ½

一定圧力 15分 → 可変圧力 35分

1 別のなべにたっぷりの湯を沸かし、ぶりのアラを手早くぐららせて冷水にとります。流水で洗い流し、ろこやぬめり、血合いを洗い流します。

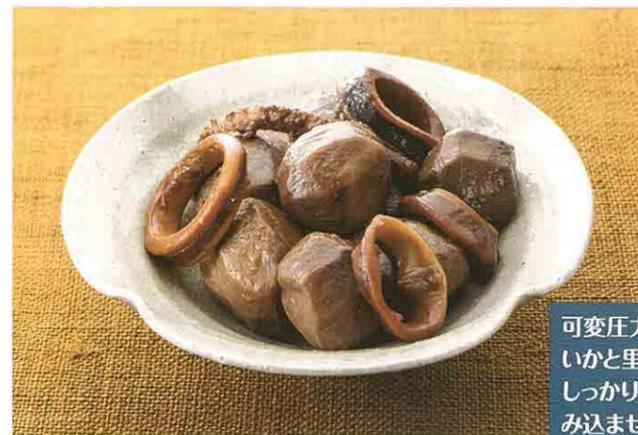
- 2** 大根は皮をむき、大きめの乱切りにし、しょうがはよく洗って皮付きのまま5mm厚さに切ります。
- 3** なべに大根と水を入れ、本体にセットします。
- 4** 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 5** 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、1としょうが、Aを加え、外ぶたを閉めます。
- 6** 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【35分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 7** 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.033

いかと里いもの田舎煮

218kcal/1人分



可変圧力調理で
いかと里いものに
しっかりと味を染
み込ませます。

材 料

4人分	
いか	1ばい
里いも(正味)	500g
サラダ油	大さじ2
水	200mL
しょうゆ	大さじ4
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

可変圧力

作り方 45分

- 1** いかは内臓と足を抜き、胴は1cmの輪切りに、足は5cmに切ります。里いもは皮をむき、塩(分量外)をふってもみ、ぬめりが出たら水で洗い落とします。
- 2** 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、本体にセットします。
- 3** 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【45分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4** 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.032

三平汁

137kcal/1人分



北海道の郷土料理
です。
鮭と野菜の
美味しさが味わえ
ます。

材 料

4人分	
塩鮭(甘塩)	160g
じゃがいも	1個(110g)
大根	80g
にんじん	40g
ごぼう	40g
油あげ	1枚
干しいたけ	2枚
A だし汁(しいたけのもどし汁含む)	600mL
酒	大さじ2
塩	少々
青ねぎ	1本

作り方 温度 100℃ 30分

- 1** 塩鮭とじゃがいもは一口大に切ります。大根、にんじんはたんざく切り、ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。油あげは湯通ししたあと、たんざく切りにし、水でもどした干しいたけは薄切りにします。
- 2** なべに1とAに入れ、本体にセットします。
- 3** 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4** 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩で味を調えます。器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らします。

No.034

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。

材 料

4人分	
たこ(ゆでたもの)	400g
しょうが	1片(10g)
だし汁	300mL
酒	大さじ2
A 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

一定圧力

作り方 25分

- 1** たこは、足を切りはなし、しょうがは皮をむいて薄切りにします。
- 2** なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 3** 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4** 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。
- お好みで、からしや七味とうがらしを添えていただきます。

No.035

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。

No.036

えび餃子

28kcal/1個分



おうちで簡単蒸し餃子。できたてあつあつがおすすめです。

材 料

蒸しカゴ使用

16個分		
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。

作り方

一定圧力
15分

- 蒸しカゴにクッキングシートを敷いておきます。
- れんこんは皮をむいて¼をみじん切りにします。

- 残りのれんこんはすりおろし、手で軽く絞って水けを切ります。
- 長ねぎをみじん切りにします。
- 鰻を縦半分に切り分けてから、それぞれ8個に切ります。鰻のたれと酒をふりかけます。
- 2、3、4とAを混ぜ合わせ、16等分にします。
- まず半量の8個を作ります。(半量ずつ蒸します。)シュウマイの皮のまん中に6をのせ、下から包み、上に5の鰻をのせます。
- 1の蒸しカゴに、間を空けて7を並べます。
- なべに水150mL(分量外)と8を入れ、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。
- この間に、残り半量を7と同様に作っておきます。
- 10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します。(8~10を繰り返します。)
 - お好みで山椒をふりかけていただきます。

材 料

蒸しカゴ使用

16個分		
むきえび	150g	
長ねぎ	20g	
A	薄口しょうゆ	小さじ½
	酒	小さじ2
	塩	小さじ¼
	しょうが汁	大さじ½
	片栗粉	小さじ½
	ごま油	小さじ½
餃子の皮	16枚	
B	しょうゆ	適宜
	酢	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。

作り方

一定圧力
15分

- 蒸しカゴにクッキングシートを敷いておきます。
- むきえびは背わたを取って、¼を細かくたたき、½を1cm大に切ります。

- 長ねぎはみじん切りにします。
- 2、3とAをボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせ、16等分にします。
- まず半量の8個を作ります。(半量ずつ蒸します。)餃子の皮のふちを濡らし、4を包んで口を閉じます。
- 1の蒸しカゴに、5を重ならないように並べます。
- なべに水150mL(分量外)と6を入れ、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。
- この間に、残り半量を5と同様に作っておきます。
- 8の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけて、残りの半量を蒸します。(6~8を繰り返します。)
 - お好みでBを混ぜ合わせて添えます。

No.037

ブイヤベース

264kcal/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。

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
にんじん	¼個(50g)
A 玉ねぎ	½個(100g)
にんにく	1片(10g)
オリーブ油	大さじ3
水	400mL
ホールトマト	100g
白ワイン	50mL
B 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

 一定圧力
 作り方  10分

- 貝はよく洗い、白身魚は4cm幅に、いかは1.5cm幅に切ります。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ます。
- 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します。
- フライパンを中火で熱して、オリーブ油を入れ、2をよく炒めます。
- 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します。本体にセットし、外ぶたを閉めます。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 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します。

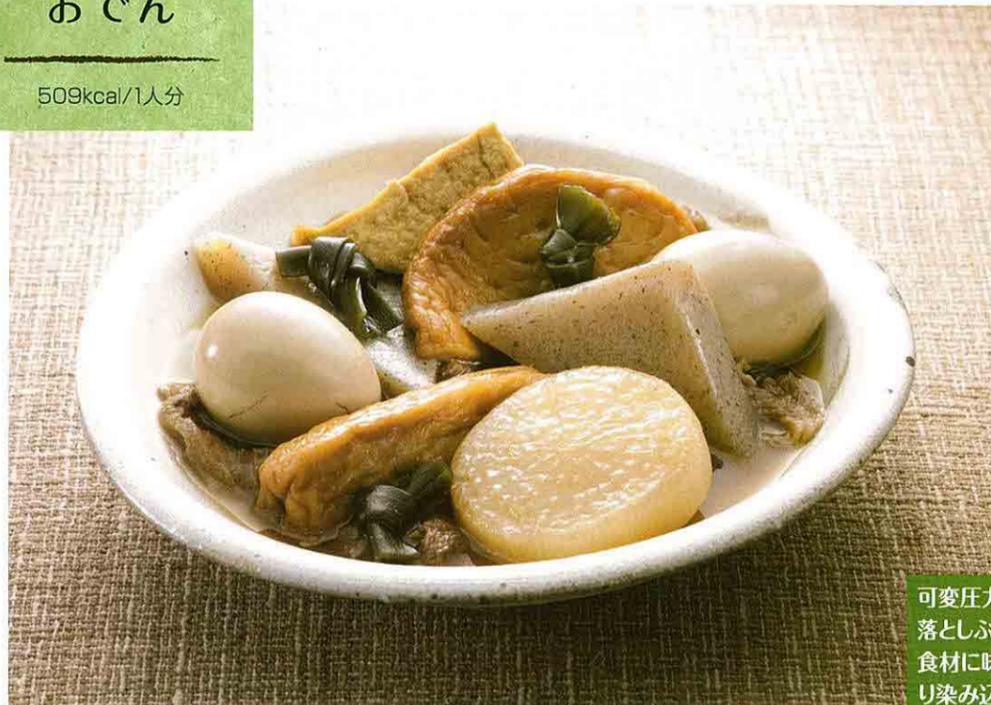
- はまぐりなどの貝は約3%の塩水で砂抜きをします。
- ムール貝を使用する場合は、砂抜きは不要です。また貝の大きさによっては入らないことがあるので、数を減らしてください。
- 有頭えびの触角が長い場合は、蒸気もれの原因になることがあるので短く切ってください。

野菜料理

No.038

おでん

509kcal/1人分



可変圧力調理で
落としふたらず。
食材に味がしっか
り染み込みます。

材 料

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

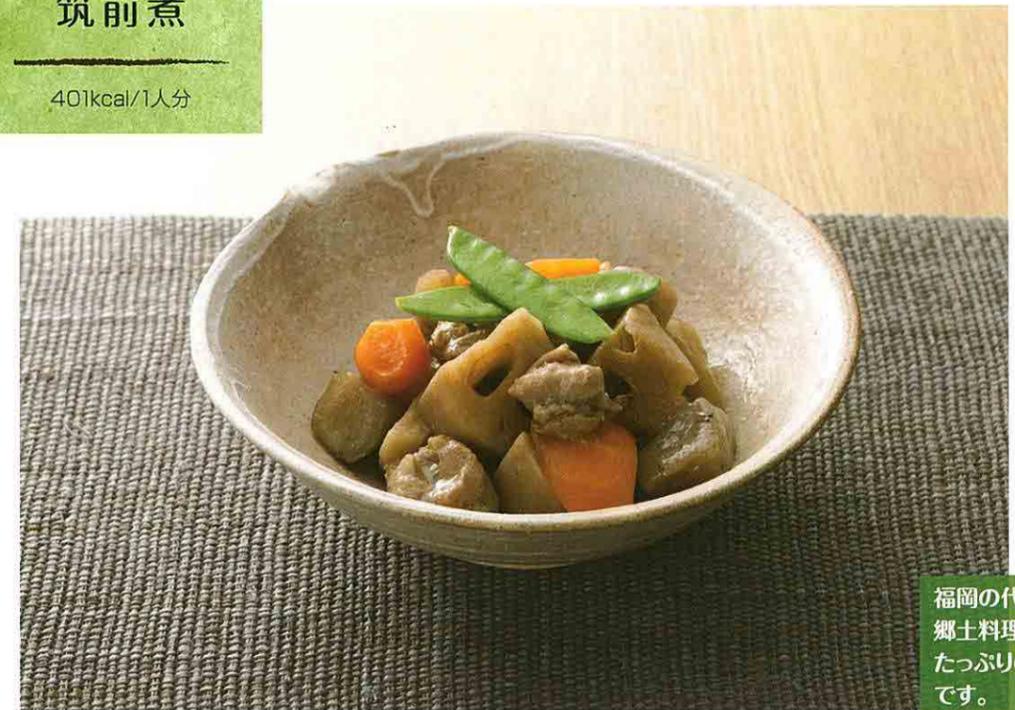
 可変圧力
 作り方 40分

- 1 牛すじ肉は一口大に切っておきます。大根は別のなべで下ゆでします。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きます。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、ゆで卵は殻をむきます。昆布は水に通し、細長く切って結びます。
- 2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.039

筑前煮

401kcal/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)
水	100mL
酒	50mL
A しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ2
絹さや	適宜

 一定圧力
 作り方 20分

- 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きます。
 - 2 にんじん、れんこん、ごぼうは皮をむき一口大の乱切りにします。ごぼうは水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。こんにゃくは一口大にちぎり、別のなべで下ゆでしておきます。
 - 3 1に2を入れて全体を混ぜ、本体にセットします。
 - 4 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。
 - 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜ、器に盛りつけます。
- お好みですじを取り、ゆでた絹さやを添えます。

No.040

白菜の重ね蒸し

172kcal/1人分

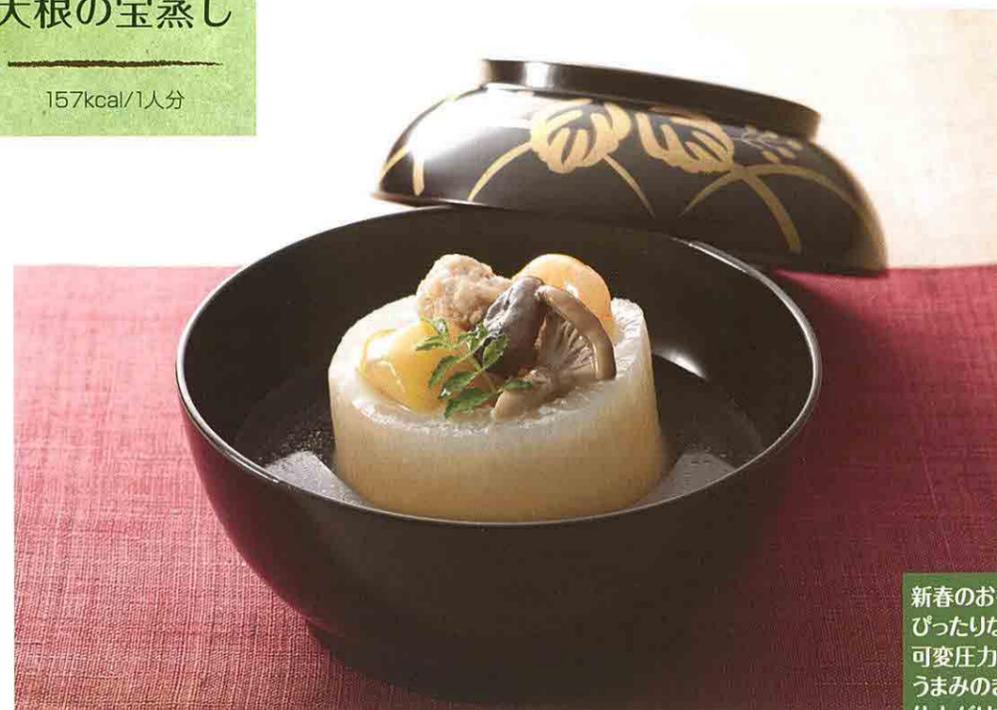


可変圧力調理で白菜に肉のうまみがしっかり染み込みます。

No.041

大根の宝蒸し

157kcal/1人分



新春のおもてなしにぴったりな宝蒸し。可変圧力調理でうまみのさいいた味に仕上がります。

材料

4人分	
白菜	大4枚(400g)
合びき肉	200g
玉ねぎ	½個(100g)
A しいたけ	2枚
しょうが	3g
酒	大さじ½
しょうゆ	大さじ½
水	200mL
B しょうゆ	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ2
C 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

可変圧力

作り方 25分 → 温度 100℃ 3分

- 白菜は水洗いし、水けを切らずに耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱し、冷ましておきます。
- 玉ねぎ、石づきを取ったしいたけ、しょうがはみじん切りにし、Aをよくねり混ぜ、3等分にします。
- 1の白菜は1枚を縦横の4つに切ります。
- なべの中に、白菜1枚分を少し重ねながら、長方形に置きます。その上に2の½をのせ、これを繰り返して上が白菜になるようにします。
- 4にBを加えて、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、中身を取り出し、器に盛りつけます。
- なべに残った煮汁とよく混ぜ合わせたCを加えて全体をよく混ぜ外ぶたを閉めます。
- 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【3分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、全体にとろみがついたら、7にかけます。

材料

4人分	
大根	1本(直径6.5cm)
鶏ひき肉	60g
A しょうが	2g
しょうゆ	小さじ½
パン粉	小さじ1
むきえび(中)	4尾
しいたけ	2枚
ゆりね	8片
栗甘露煮	4個
だし汁	200mL
みりん	大さじ2
B 酒	大さじ3
塩	小さじ¼
白しょうゆ	大さじ½
C 片栗粉	大さじ½
水	大さじ1
木の芽(飾り用)	適宜

可変圧力

作り方 45分 → 温度 100℃ 3分

- 大根は4.5cm長さに切って皮をむき、スプーンで深さ4cmほどくり抜きます。これを4個作ります。
- しょうがはみじん切りにし、Aをよく混ぜて8個に丸め、むきえびは背わたを取ります。しいたけは石づきを取り4つ切りにして、ゆりねは外側から1片ずつはがします。これを4等分しておきます。
- 1に2と栗を入れます。
- Bを入れたなべの中に、3を並べ、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【45分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、中身を取り出し、器に盛りつけます。
- なべに残った煮汁とよく混ぜ合わせたCを加えて、全体をよく混ぜ外ぶたを閉めます。
- 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【3分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、全体にとろみがついたら、6にかけ木の芽を飾ります。

No.042
洋風かぶら蒸し

86kcal/1個分



和洋折衷のおもてなし料理。ベーコン、むきえびとかぶの相性がぴったり。

材料

蒸しカゴ使用

アルミカップ4個分	
かぶ(中)	2個(200g)
卵白	M寸 1個分
塩	少々
ベーコン	2枚
むきえび(大)	4尾
しめじ	20g
赤パプリカ	¼個
A	
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	100mL
B	
片栗粉	大さじ½
水	大さじ½
パセリ	適宜

●アルミカップ(菊型2号厚手)を4個用意します。

作り方

一定圧力
15分

- 1 ベーコンはたんざく切り、むきえびは背わたを取って3つに切ります。
- 2 しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切り、赤パプリカは3cm長さの薄切りにします。
- 3 1、2を4等分にし、アルミカップに入れます。
- 4 かぶは皮をむいてすりおろし、ざるに入れて水けを切ります。重さが半分くらいになるまで軽く絞ります。
- 5 卵白は塩を加えて、ツノが立つくらいのしっかりとしたメレンゲに泡立てます。4を加えて混ぜます。
- 6 3のそれぞれの上に、4等分した5のをせ、蒸しカゴに入れます。
- 7 なべに水150mL(分量外)と6を入れ、本体にセットします。
- 8 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 9 Aを別のなべに入れて中火にかけ、沸騰したら混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけます。
- 10 8の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけて9をかけ、刻んだパセリをのせます。



No.043
かぼちゃの煮物

140kcal/1人分



可変圧力調理でかぼちゃのホクホクとした食感と甘みが楽しめます。

材料

4人分	
かぼちゃ(正味)	450g
だし汁	300mL
A	
砂糖	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ1½
酒	大さじ1½

作り方

可変圧力
10分

- 1 かぼちゃは、種とわたを取り、皮つきのまま食べやすい大きさに切ります。
- 2 なべに1とAを入れて、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.044
冬瓜のそぼろ煮

95kcal/1人分



淡白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
だし汁	300mL
A	
みりん	大さじ1½
酒	大さじ1½
砂糖	小さじ1½
B	
塩	小さじ½
しょうゆ	小さじ1½
C	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

一定圧力 15分 → 一定圧力 15分 → 温度 90℃ 5分

作り方

- 1 冬瓜は種とわたをとり、4~5cm角の乱切りにして、皮をむきます。

- 2 なべに1とAを入れて、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、鶏ひき肉とBを入れ、軽く混ぜ、外ぶたを閉めます。『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、混ぜたCを加えて、全体をよく混ぜ外ぶたを閉めます。
- 6 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【5分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.045
しいたけと
昆布の佃煮
138kcal/1人分



可変圧力調理で
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
たかのつめ	2~3本
酒	100mL
A しょうゆ	大さじ4
みりん	100mL
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1

可変圧力
作り方 40分

- 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、一口大に切ります。
- なべに1とAを入れて、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.047
里いもの含め煮
75kcal/1人分



可変圧力調理で
味がよく染みた
里いもです。

材 料

4人分	
里いも	400g
だし汁	400mL
酒	大さじ%
A みりん	大さじ%
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ%
塩	小さじ 1/3
ゆず	適宜

可変圧力
作り方 45分

- 里いもは皮をむき、塩(分量外)をふってもみ、ぬめりが出たら水で洗い落とします。
- なべに1とAを入れて、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【45分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、刻んだゆずの皮を散らします。

No.046
さつまいもの
オレンジ煮
259kcal/1人分



可変圧力調理で
しっかり染み込み。
さつまいもの甘み
とオレンジの酸味
がよく合います。

材 料

4人分	
さつまいも	1 1/2本(500g)
オレンジジュース(100%)	500mL
はちみつ	大さじ2
A コーンスターチ	大さじ1 1/2
水	大さじ2

可変圧力
作り方 30分 → 100℃ 5分

- さつまいもは皮ごときれいに洗って、2cm幅の輪切りにし、水に約10分さらしてアクを抜きます。
- なべに、1、オレンジジュース、はちみつの順に入れて本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、混ぜ合わせたAを入れて全体をよく混ぜ外ぶたを閉めます。
- 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【5分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、全体にとろみがつけばできあがりです。

No.048
マセドアンサラダ
216kcal/1人分



食材をさいの目に
切り、食感を
残した彩りのよい
サラダです。

材 料

4人分	
じゃがいも(メークイン)	3個(330g)
にんじん	縦 1/2本(100g)
グリーンピース(ゆでたもの)	30g
マヨネーズ	大さじ6
A 酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
レタス	適量

一定圧力
作り方 10分

- じゃがいもとにんじんは皮つきのままよく洗い、なべに水300mL(分量外)と共に入れ、本体にセットします。
 - 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、じゃがいもとにんじんを取り出します。十分にあら熱をとったあと、じゃがいもとにんじんの皮をむき、1cm角に切ります。
 - 3にグリーンピースを加え、Aで和えます。
- お好みでレタスを添えて盛りつけます。

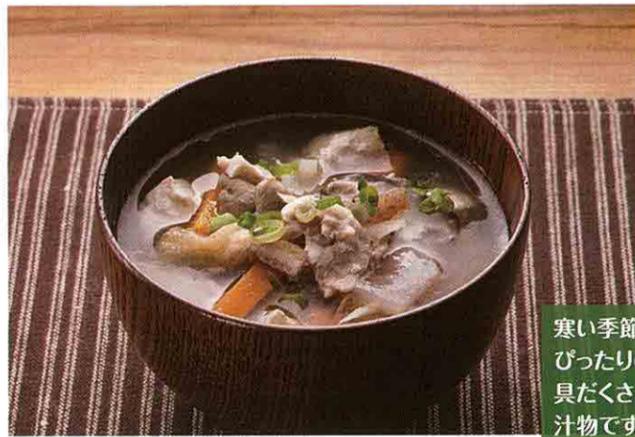
No.049

けんちん汁

174kcal/1人分

材料

4人分	
豚肉(薄切り)	150g
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



寒い季節には
ぴったりの
具たくさんな
汁物です。

作り方 温度 30分
100℃

- 1 豚肉は一口大に、木綿豆腐は2cm角に切ります。大根、にんじん、油あげ、こんにゃくはたんざく切りにします。油あげとこんにゃくはそれぞれ湯通ししてざるにあげます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。しいたけは、軸を取り薄切りにします。
- 2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 3 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開けアクを取り除いたあと、塩で味を調えて器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを添えます。

No.051

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	½個(100g)
水	350mL
A 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

作り方 一定圧力
25分

- 1 じゃがいもは薄切りに、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 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します。
- 5 4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ます。あら熱をとったあと、冷蔵庫で冷やします。
- 6 器に盛りつけ、刻んだパセリを散らします。

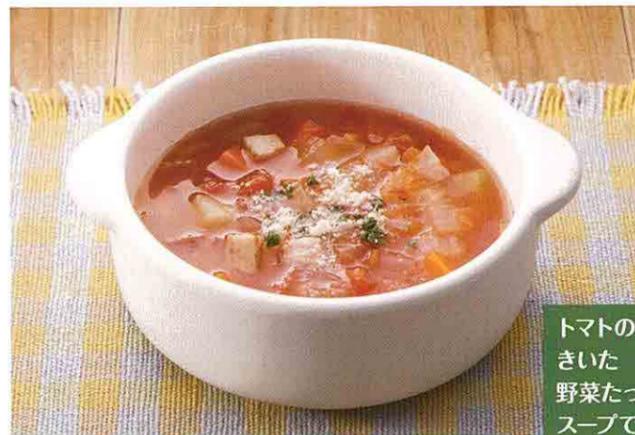
No.050

ミネストローネ

119kcal/1人分

材料

4人分	
にんじん	½本(70g)
じゃがいも	1個(110g)
玉ねぎ	½個(100g)
セロリ	40g
ベーコン	3枚
トマト	1½個(225g)
水	400mL
A 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



トマトの酸味が
きいた
野菜たっぷりの
スープです。

作り方 一定圧力
15分

- 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四方に切ります。トマトは皮を湯むきし、粗く刻みます。
- 2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 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します。



No.052

かぼちゃのスープ

256kcal/1人分



かぼちゃと玉ねぎの甘みがきいたスープです。

材料

4人分	
かぼちゃ(正味)	350g
玉ねぎ	¼個(50g)
ベーコン	3枚
水	400mL
A 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

作り方 温度 100℃ 30分 → 温度 90℃ 2分

- 1 かぼちゃは種を取り、ところどころ皮をむいて1.5cm角に切ります。
- 2 玉ねぎは粗みじんに、ベーコンは細切りにします。
- 3 1、2、Aをなべに入れ混ぜ合わせ、本体にセットします。
- 4 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、かぼちゃを粗くつぶし、生クリームを加え、外ぶたを閉めます。
- 6 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【2分】に設定、『スタート』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、こしょうで味を調えます。

No.054

中華風コーンスープ

137kcal/1人分



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
コーンクリーム(缶詰)	2缶(380g)
A 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

作り方 温度 100℃ 10分 → 温度 90℃ 5分 → 温度 90℃ 5分

- 1 長ねぎは斜め薄切り、しいたけは軸を取り薄切りにします。(長ねぎは、飾り用に、少し取り分けておきます。)
- 2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 3 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、背わたを取ったむきえびを入れ、混ぜます。えびの色が変わったら、よくかき混ぜたBを加え、全体をよく混ぜ、外ぶたを閉めます。
- 5 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで【5分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、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、外ぶたを閉めます。
- 7 温度調理【90℃】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【5分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 8 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、1で取り分けておいた長ねぎを散らします。

No.053

きのこ汁

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。

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)
だし汁	600mL
A しょうゆ	大さじ1¼
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

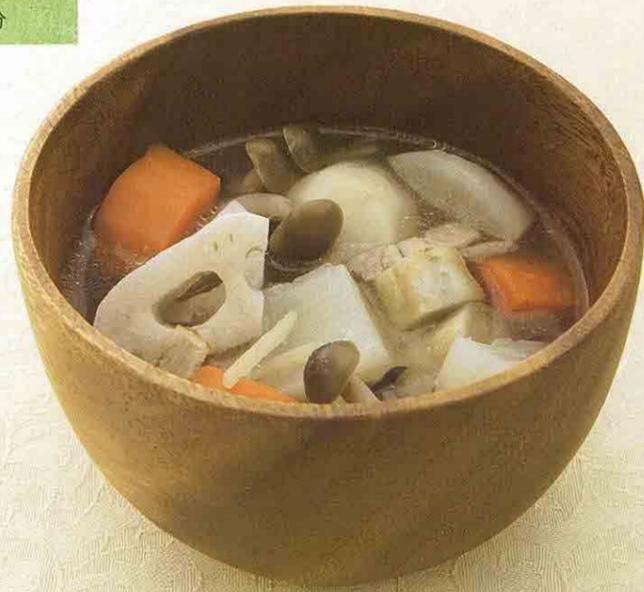
作り方 温度 70℃ 30分 → 温度 100℃ 2分

- 1 軸を取ったしいたけ、エリンギは、一口大に切ります。
- 2 石づきを取ったしめじ、まいたけは、小房に分けます。
- 3 えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切ります。
- 4 なべに1～3とAを入れ、本体にセットします。
- 5 『温度調理』キーを押して【70℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、塩、こしょうで味を調えます。
- 7 食べる直前に『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【2分】に設定、『スタート』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つけて、お好みの厚さに切ったもみじ麩とみつばをのせます。

No.055

しょうが入り
根菜ごろごろスープ

122kcal/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	½本(100g)
ごぼう	½本(100g)
れんこん	50g
里いも	150g
玉ねぎ	¼個(50g)
しめじ	½パック(60g)
ベーコン	2枚
しょうが	1片(10g)
固形スープ(砕く)	1½個
A 水	600mL
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々

 一定圧力
 作り方  35分

- 1 大根、にんじんは皮をむき、2cm厚さのいちよう切りにします。大根は大きければさらに半分にします。
- 2 ごぼうは皮を取り、1cm幅の輪切り、れんこんは皮をむき、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、ざるにあげます。
- 3 里いもは皮をむき、塩(分量外)をふってもみ、ぬめりが出たら水で洗い落として、一口大に切ります。
- 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します。
- 5 ベーコンは1cm幅のたんざく切りにし、しょうがは皮をむいてせん切りにします。
- 6 1~5とAをなべに入れ、本体にセットします。
- 7 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【35分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 8 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ます。根菜類がかたければ、時間を追加します。

豆料理・乾物

No.056

水煮大豆

626kcal/1回分



一晩つけずに、
簡単・時短の
豆料理です。
基本の水煮大豆を
作ってみましょう。

材 料

1回分	
大豆	150g
水	700mL

作り方

温度 50℃ 3時間 → 一定圧力 1時間

- 1 なべに洗った大豆と水を入れ、本体にセットします。
- 2 『温度調理』キーを押して【50℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【3時間】に設定、『スタート』キーを押します。

- 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押し、『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。

- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、できあがりです。

●大豆の皮がむけて、内ぶたセットに付着することがあります。

No.058

大豆と鶏手羽先の煮物

285kcal/1人分



可変圧力調理で
鶏のうまみが
大豆に染み込み
ます。

材 料

4人分	
水煮大豆(No.56より使用)	300g
鶏手羽先	8本(400g)
しょうが	1片(10g)
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ3
A 水	200mL
酒	大さじ1½
塩	小さじ¼
サラダ油	少々

作り方

可変圧力 35分

- 1 大豆は、P48の「水煮大豆」作り方を参照して作り、ざるに上げておきます。しょうがは皮をむき、せん切りにします。
- 2 鶏手羽先は関節のところから切り分け、湯通しします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて両面に焦げ目をつけ、取り出します。

- 4 なべに1と3とAを加えて本体にセットします。

- 5 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【35分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

●市販の水煮大豆でも作れます。

No.057

五目豆

239kcal/1人分



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。

材 料

4人分	
水煮大豆(No.56より使用)	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
砂糖	30g
A しょうゆ	大さじ2
水	200mL

作り方

一定圧力 30分

- 1 大豆は、上記の「水煮大豆」の作り方を参照して作り、ざるにあげておきます。

- 2 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角に切ります。ごぼうとれんこんは、それぞれ水にさらしてアク抜き、ざるにあげます。こんにゃくは別のなべで下ゆでしておきます。昆布はぬれぶきんでふき、1cm角に切ります。

- 3 なべに1と2とAを加えて本体にセットします。

- 4 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。

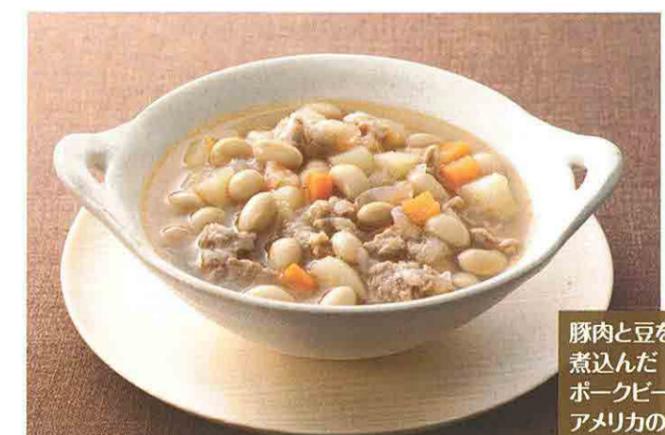
- 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、そのまま冷まして、味を含ませませす。

●市販の水煮大豆でも作れます。

No.059

ポークビーンズ

158kcal/1人分



豚肉と豆を
煮込んだ
ポークビーンズは
アメリカの家庭
料理です。

材 料

4人分	
水煮大豆(No.56より使用)	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)
水	200mL
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

作り方

一定圧力 20分

- 1 大豆は、P48の「水煮大豆」作り方を参照して作り、ざるに上げておきます。

- 2 豚肉は2~3cm幅に切りほぐしておきます。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ます。

- 3 なべに1、2とAを入れて、全体をよくかき混ぜ、本体にセットします。

- 4 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。

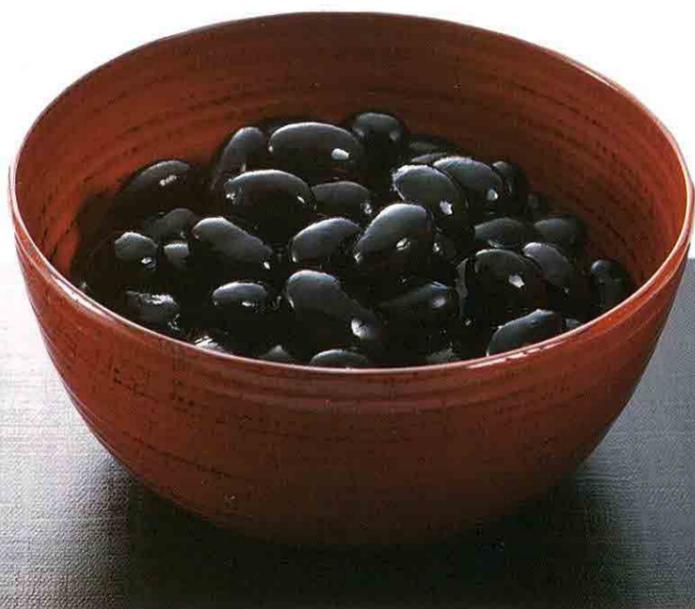
- 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩、こしょうで味を調え、器に盛りつけます。

●市販の水煮大豆でも作れます。

No.060

黒豆

284kcal/1人分



一晩つけずに、
簡単・時短の
豆料理です。
おせち料理の
定番です。

材 料

4人分	
黒豆	150g
砂糖	130g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
水	800mL
さびくぎ(ガーゼで包む)	3本

作り方



- 1 黒豆は洗い、なべに材料のすべてを入れ、本体にセットします。
- 2 『温度調理』キーを押して【50℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【3時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押したあと、『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押したあと、『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 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きます。さびくぎを取り出します。

- さびくぎは、豆の色を黒くし、艶を出すためのものです。なくてもおいしくできます。
- ゆっくり冷ますことで、しわがでにくくなります。

No.061

チリコンカン

411kcal/1人分

材 料

4人分	
金時豆	200g
牛ひき肉	200g
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1片(10g)
バター	35g
固形スープの素(砕く)	1個
A トマトピューレ	300mL
ウスターソース	小さじ2
チリパウダー	大さじ1
クミンシード	大さじ¼
塩	小さじ½
こしょう	少々

作り方



- 1 なべに洗った金時豆と水600mL(分量外)を入れ、本体にセットします。
- 2 『温度調理』キーを押して【50℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【3時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 3 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにしておきます。
- 4 フライパンにバターを入れて熱し、3を入れてよく炒め、次に牛ひき肉を加えてさらによく炒めます。
- 5 2の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押し、『圧力調理』キーを押して、『一定圧力』を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押し、金時豆を一旦ざるにあげます。
- 7 なべに4、6とAを入れ、よく混ぜたら本体にセットします。
- 8 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【35分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 9 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、チリパウダーとクミンシードを加えて、塩、こしょうで味を調えます。

可変圧力調理で
しっかり煮込みます。
メキシコやアメリカで
よく食べられている、
チリパウダーのきいた
豆の煮込み料理です。



No.062

豆サラダ

177kcal/1人分

材 料

4人分	
ひよこ豆	60g
金時豆	25g
塩	少々
玉ねぎ	¼個(25g)
ツナの缶詰	小½缶(40g)
サニーレタス	1~2枚
粒マスタード	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
A オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ¼
こしょう	少々
酢	小さじ2

蒸しカゴ使用

- 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。

作り方



- 1 ひよこ豆、金時豆は手早く洗ってから、たっぷりの水に一晩つけておきます。
- 2 1の水を切って、クッキングシートを敷いた蒸しカゴに入れます。
- 3 なべに水150mL(分量外)と2を入れ、本体にセットします。
- 4 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴り、しっかり柔らかくなったなら、別の器に取り出し、塩をふって冷まします。
- 6 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けをふきます。ツナは油を切ります。
- 7 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎります。
- 8 Aをボウルに入れ、とろっとするまでよく混ぜ合わせます。
- 9 5、6、8を和えて、7と一緒に盛りつけます。

粒マスタードが
アクセントの
豆サラダです。

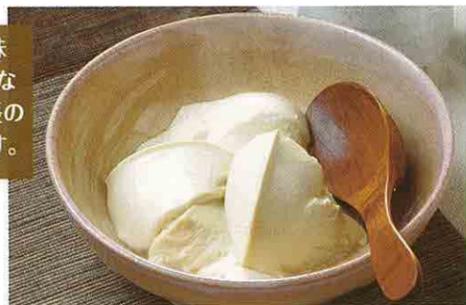


No.063

豆腐

46kcal/1人分

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

4~5人分
無調整豆乳 500mL
(大豆固形分10%以上のもの)

にがり(豆腐が作れると明記してあるもの) 適量*

*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。

作り方

温度 90℃ 1時間

- 1 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ます。泡ができた場合は取り除きます。
- 2 『温度調理』キーを押して【90℃】に合わせ、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出します。
●約500gの豆腐ができます。
●温かいままでも冷やしてもおいしく召し上がれます。

豆腐のアレンジメニュー

豆腐の5色アイス

343kcal/1人分



混ぜて凍らせる
だけ。手軽に手
作りアイスが楽
しめます。

材料

4~5人分

■基本のアイス(プレーン)

豆腐	(1回分の豆腐を作ったときにできる量)約500g
生クリーム	200mL
粉糖	75g
A 卵黄	M寸 1個分
バニラエッセンス	適宜

- 抹茶、レーズン(みじん切り) 各大量じ1
- 純ココア 大量じ1
- 黒すりごま、きなこ 各大量じ1
- ブルーベリージャム 大量じ3

作り方

- 1 豆腐は、「豆腐」の作り方(上記)を参考に作り、常温まで冷ましておきます。
- 2 ボウルに1とAを入れ、泡立て器でよく混ぜます。
- 3 2を5等分にして容器などに流し込み、「抹茶とレーズン」、「純ココア」、「黒すりごまときなこ」、「ブルーベリージャム」をそれぞれに加えて、軽く混ぜ合わせ冷凍庫で冷やし固めます。固まるまで、ときどきかき混ぜます。(何も加えない基本のアイスは「プレーン」としてそのまま冷やし固めます。)
●卵は新鮮なものをお使いください。
●金属製の容器を使うと早く固まります。

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が目やすとなります。 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が目やすとなります。 ●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(水切り前)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	1 む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。
・ざる ・ボウル	2 1のざるに落としぶたをして、重しをのせ、約15分置きます。
・落としぶた	3 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。)
・さらし	※豆腐をしっかり固めるにはある程度の重さが必要です。軽くと固まりにくく、ぼろぼろとすれやすくなります。
(またはキッチンペーパー)	●落としぶたや重しが無い場合、1を冷蔵庫に一晩入れて水切りする方法もあります。
・重し(800g程度*)	

No.064

昆布巻き

21kcal/1個分



可変圧力調理で
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	大量じ4
しょうゆ	大量じ2

可変圧力 作り方

1時間

- 1 昆布はぬれぶきんでふき、10~20分くらい水につけたあと、ざるにあげておきます。
干びょうは手早く洗って、塩もみしておきます。
- 2 昆布は端から巻いて、干びょうでゆるく結びます。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。
- 3 なべに昆布を並べてAの調味料を加え、本体にセットします。
- 4 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.065

ひじきの煮物

142kcal/1人分



可変圧力調理で
味を染み込ませた
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
だし汁	400mL
ごま油	大量じ1/2
A 砂糖	大量じ3
みりん	大量じ1 1/2
しょうゆ	大量じ2 1/2

可変圧力 作り方

40分

- 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、ざるで水切りします。(長ひじきの場合は、食べやすい長さに切ります。)油あげは、湯通ししてたんざく切りにし、にんじんは3cmのせん切りにします。
- 2 なべに、1とAを入れ、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。