

卵料理

No.066 卵豆腐

318kcal/1個分



だしの味がきいた
柔らかい手作り
豆腐です。

材 料

シリコン型1個分	
卵	M寸 3個
だし汁	200mL
塩	少々
A みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
だし汁	大さじ1
B みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ½

- 約6cm×約13cm×高さ約4.5cmのシリコン型を用意します。
- 6cm×30cmに切ったクッキングシートを用意します。

作り方 温度 80℃ 35分

- 卵を割ってよく溶き、常温にただし汁とAを加えて混ぜ、こします。
- シリコン型に縦長にクッキングシートを敷き(容器の形にそって、しっかり折り目をつけます)、1を½だけ入れます。



- なべに水150mL(分量外)を入れ、直接2を置き、1の残り½をゆっくりと入れます。(容器と紙を手で押さえると、容器の中で紙がずれません。)表面の泡をすくい取ります。
- 3を本体にセットして、『温度調理』キーを押して【80℃】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。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、竹ぐしをさし、濁った汁が出てこなければできあがりです。
- シリコン型をなべから取り出し、そのままあら熱を取りラップをして冷蔵庫で冷やします。
- 完全に冷めてから、クッキングシートのない横部分を竹ぐしでなでながらはずします。
- 7の上に大きめの皿をかぶせてひっくり返します。
- クッキングシートをおさえながらシリコン型をそっとはずします。
- 四辺を薄く切り落としてきれいにし、好みの大きさに切り分けます。
- Bを混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で約20秒加熱して冷まします。
- 10を盛りつけて、11をかけます。

●アルミ容器を使用すると、すぐ入りやすくなり、かためになります。

No.067

茶碗蒸し

97kcal/1人分



だしの味がきいた
なめらかな
茶碗蒸しです。

材 料

2人分	
卵	M寸1個
だし汁	200mL
A 薄口しょうゆ	少々
塩	小さじ¼
鶏ささみ	30g
かまぼこ	20g
ゆりね	40g
みつば	少々

●直径約7.5cm、高さ約7cmの茶碗蒸し器
2個を用意します。

作り方 温度 90℃ 50分

- 1 卵はよく溶きほぐし、**A**と合わせて裏ごしします。
- 2 鶏ささみはそぎ切りにして電子レンジ(600W)で約1分加熱し、かまぼこは薄切り、ゆりねは外側から1片ずつはがします。
- 3 器に**1**と**2**を入れ、3cmくらいに切ったみつばをのせ、ふたを閉めます。
- 4 本体にセットしたなべに直接**3**を並べ、器の高さの½がつかるまで水(分量外)を注ぎます。
- 5 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【50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、竹ぐしをさして、透明な汁が出てくれればできあがりです。

●ふたがない器を使用するときは、アルミホイルでふたをしてください。

No.068

温泉卵

94kcal/1個分



とろりとした温泉
卵が簡単に作れ
ます。サラダや
カレーのトッピング
にもどうぞ。

材 料

6個分	
卵	M寸6個
だし汁	150mL
A みりん	小さじ3
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
木の芽	適宜

作り方 温度 70℃ 10分

- 1 なべに水700mL(分量外)と、卵を入れ、本体にセットします。
 - 2 『温度調理』キーを押して【70℃】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。
 - 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、すぐになべを取り出し、卵を流水で約1分冷まして水を切ります。
 - 4 **A**を別のなべに入れて加熱します。
 - 5 器に**3**の卵を割り入れ、あら熱をとった**4**を注ぎ、木の芽を上添えます。
- 卵は新鮮なものをお使いください。

温泉卵の作り方メモ

卵	なべに卵1～6個を入れます。 ●なべに入れる卵の個数は最大L寸6個までにしてください。
水加減	卵がひたひたになるくらいに水を加えます。
その他	調理時間を短くするとやわらかめに、調理時間を長くするとかためにできあがります。 調理が終われば、卵を約1分流水で冷ましてください。

スイーツ・ジャム

No.069 利休まんじゅう

118kcal/1個分



黒砂糖の
素朴な味わいの
まんじゅうです。

材 料

蒸しカゴ使用

5個分	
A	黒砂糖 40g
	水 大さじ1½
B	薄力粉 60g
	ベーキングパウダー 小さじ1
こしあん	100g
薄力粉(手粉用)	大さじ2程度

- 6cm×6cmに切ったクッキングシートを5枚用意します。
- 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

- 1 別のなべにAを入れてよく混ぜます。混ぜながら弱火にかけ、黒砂糖を完全に溶かして冷まします。
- 2 Bを合わせて、1回ふるいます。

- 3 こしあんを20g×5個に分けて、手早く丸めます。
- 4 1が冷めたら2を加え、粉っぽさがなくなるまで木じゃくしで混ぜます。
- 5 4の生地を5等分します。べとつく生地なので、薄力粉(手粉用)をしっかりつけてから、手で直径4cmの円形に手早く広げます。3のあんを4の生地を中心において包み、クッキングシートの上に1個ずつ置きます。(底になる部分は、あんが見えていても大丈夫です。)
- 6 5を十分に間隔をあけて、蒸しカゴに並べ、霧吹きで全体にまんべんなく水を吹きかけます。
- 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 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、できあがりです。
- 10 蒸しカゴを取り出し、そのままあら熱を取ります。

- できあがりのパサつきを防止するため、表面がしっとりするくらいしっかりと霧吹きをおこなってください。

No.070

抹茶蒸しパン

189kcal/1個分



色鮮やかな抹茶生地
に甘納豆をトッピングした
簡単蒸しパンです。

●写真は紙ケースを使用。

材 料

蒸しカゴ使用

耐熱ガラス製容器(直径6cm)4個分

薄力粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1
抹茶	小さじ1½
卵	M寸1個
砂糖	40g
牛乳	70mL
甘納豆	30g

●直径約6cm、高さ約3.5cmの耐熱ガラス製容器を4個用意します。

一定圧力

作り方

12分

- A**を混ぜ合わせて、1回ふるいます。
- 大きめのボウルに卵を溶き、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜます。
- 2**に牛乳を加えて、さらによく混ぜます。

- 3**に**1**を加えて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜます。
 - 甘納豆を4等分し、それぞれの半量を容器に入れます。
 - 5**の7分目まで**4**を流し入れ、残りの甘納豆をのせて、蒸しカゴに並べます。
 - 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【12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、竹ぐしをさしてみて、生地がついてこなければできあがりです。
 - 蒸しカゴから容器を取り出し、そのままあら熱を取ります。
- 用意した容器にあらかじめ紙ケースを敷いおくと、取り出しの手間が省けます。

No.071

栗蒸しようかん

1064kcal/パウンド型1個分



混ぜて蒸すだけ。
手作りの和菓子で
おもてなしを。

材 料

蒸しカゴ使用

アルミ製パウンドケーキ型1個分

栗甘露煮	10粒
こしあん	300g
A 砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
B 薄力粉	45g
片栗粉	15g
水	50mL
栗甘露煮の蜜(生地用)	大さじ2
栗甘露煮の蜜(塗る用)	適宜

- 約7cm×約13.5cm×高さ約4.5cmのアルミ製パウンドケーキ型を用意します。
- パウンドケーキ型に敷くためのさらしを用意します。
- 外ぶたとなべの間にさらしの端が挟まらないように注意してください。

一定圧力

作り方

40分

- 栗5粒を1cm角程度に切ります。
- B**を混ぜ合わせます。水を少しずつ加えてそのつど混ぜ、だまのないようによく溶かします。
- 2**に**A**と栗甘露煮の蜜(生地用)を加えてよく混ぜ、なめらかになります。

- 3**に**1**のきざみ栗を加えて混ぜます。
 - きれいなさらしを濡らして絞り(またはオープンシートを)、パウンドケーキ型の形に添わせて敷きます。
 - 少し上の方からゆっくり**4**を落とし、空気が入らないように型に流し入れます。
 - 切り落とす端を避けて、**1**で切っていない残りの5粒の栗を、**6**の上に並べ蒸しカゴに置きます。
 - 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【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、蒸しカゴからパウンドケーキ型を取り出し、そのままあら熱を取り、ラップをして冷蔵庫で冷まし固めます。表面は柔らかいですが、冷めるとほどよく固まります。
 - 冷めて固まったらパウンドケーキ型から出してさらしを取ります。
 - 包丁を濡らして端を切り落とし、食べやすい大きさに切ります。
- お好みで上部に栗甘露煮の蜜を塗ってください。

No.072
カスタードプリン
177kcal/1個分



なめらかで
口溶けのよい
プリンに仕上がります。

材 料

蒸しカゴ使用

プラスチック製耐熱プリン型(直径6.5cm)4個分	
卵	M寸2個
牛乳	280mL
砂糖	40g
バニラエッセンス	少々
砂糖(カラメルソース用)	30g
生クリーム・果物(飾り用)	適宜

- 直径6.5cmのプラスチック製耐熱プリン型を4個用意します。
- 8cm×8cmに切ったアルミホイルを4枚用意します。

一定圧力
作り方 10分

- 1 カラメルソースを作ります。
別のなべに砂糖(カラメルソース用)と大さじ1の水(分量外)を入れて中火にかけます。焦げ色がついてきたらなべを動かして、色を均一につけ、小さじ2の水(分量外)を加えてのばし、プリン型に手早く均等に入れます。(水を入れた瞬間、カラメルが飛び跳ねることがありますので、十分にお気をつけください。)

- 2 溶きほぐした卵と50℃くらいに温めた牛乳を合わせて裏ごしし、砂糖とバニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせ、1に静かに流し入れます。アルミホイルでプリン型にふたをします。
- 3 なべに水150mL(分量外)を入れ、蒸しカゴに入れた2を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【10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、余熱で約25分蒸らします。
- 6 外ふたを開け、プリン型を取り出します。揺らしてみても、表面が固まっていれば、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やします。
- 7 竹ぐしをプリンとプリン型の間にさし込んで空気を入れて逆さにするときれいにはずれます。

●お好みで生クリームや果物を添えます。

No.073
甘酒
284kcal/1人分



米麹を使って
自然でやさしい
甘さに仕上がります。

材 料

4人分	
ご飯	250g
米麹	250g
湯	250mL

作り方 温度 60℃ 10時間

- 1 炊き上がったご飯を用意し、ご飯の粒をつぶすようによく混ぜます。
- 2 なべに1と湯を入れて、さらによく混ぜ、ご飯の温度が70℃以下になるようにします。
- 3 2に細かくほぐした米麹を入れて、よくかき混ぜ、表面を平らにならして本体にセットします。
- 4 『温度調理』キーを押して【60℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10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、別の容器に移して冷まします。
お好みの湯の量で薄めていただきます。

No.074

ジャム

キウイ/いちご
518kcal/471kcal
(1回分)

果物の食感と
風味を生かした
手作りジャムです。



キウイのジャム

材 料

1回分	
キウイ(正味)	250g(3個)
上白糖	100g
レモン汁	小さじ1

作り方 温度 100℃ 1時間30分

- 1 キウイは皮をむき、軸を取って粗みじんに切ります。
- 2 ボウルに1と上白糖を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 3 2をなべに入れ、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【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、レモン汁を加えて混ぜ、別の容器に移して冷まします。
- 6 消毒した器に入れ、冷蔵庫で保存します。翌日以降にとろみが増し、食べ頃になります。

●保存する場合、保存容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。

いちごのジャム

材 料

1回分	
いちご(正味)	250g
上白糖	100g
レモン汁	大さじ½

作り方 温度 100℃ 1時間30分

- 1 いちごはきれいに洗ってヘタを取り、水けをふきます。
- 2 1を手でしっかりつぶすか、包丁で細かく切り、ボウルに入れ、上白糖を加えてよく混ぜます。
- 3 2をなべに入れ、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【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、レモン汁を加えて混ぜ、別の容器に移して冷まします。
- 6 消毒した器に入れ、冷蔵庫で保存します。翌日以降にとろみが増し、食べ頃になります。

No.075

コンポート

いちじく/りんご/オレンジ
155kcal/69kcal/113kcal
(1個分) (1切れ分) (1切れ分)

果物を砂糖とワイン
で煮込んだスイーツ
です。果実の形状
が残り、その食感
が楽しめます。



いちじくのコンポート

材 料

5個分	
いちじく	5個(350g)
A	
赤ワイン	大さじ4
水	400mL
グラニュー糖	140g
レモン汁	小さじ1

作り方 温度 90℃ 8分

- 1 いちじくは洗ってヘタを切り取り、包丁で薄くていねいに皮をむきます。
- 2 なべにAを入れてよく混ぜ、1を加え、本体にセットします。
- 3 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【8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、すぐになべを取り出し、別の器に汁ごと移してそのまま冷まします。
- 5 完全に冷めたら冷蔵庫で冷やし、翌日以降、味がなじむと食べ頃になります。

りんごのコンポート

材 料

12切れ分	
りんご(ジョナゴールド)	2個
A	
白ワイン	120mL
水	200mL
グラニュー糖	120g
レモン汁	小さじ¼

作り方 温度 90℃ 12分

- 1 りんごは6等分のくし切りにして軸を取り、皮をむきます。
- 2 なべにAを入れてよく混ぜ、1を加え、本体にセットします。
- 3 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【12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、竹ぐしをさしてみてもかたさを確認します。かたい場合は時間を延長します。できたら、すぐになべを取り出し、別の器に汁ごと移してそのまま冷まします。
- 5 完全に冷めたら冷蔵庫で冷やし、翌日以降、味がなじむと食べ頃になります。

オレンジのコンポート

材 料

6切れ分	
オレンジ	3個
A	
赤ワイン	50mL
水	200mL
グラニュー糖	120g
シナモンパウダー	少々

作り方 温度 90℃ 15分

- 1 オレンジは丸のまま白い部分を残さないように包丁で皮をむき、横に半分に切ります。
- 2 なべにAを入れてよく混ぜ、1を加え、本体にセットします。
- 3 『温度調理』キーを押して【90℃】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、すぐになべを取り出し、別の器に汁ごと移してそのまま冷まします。
- 5 完全に冷めたら冷蔵庫で冷やし、翌日以降、味がなじむと食べ頃になります。

No.076

ヨーグルト

112kcal/1人分

材料

4人分	
プレーンヨーグルト	100g
牛乳	500mL
ジャム	適宜

作り方

温度 40℃ 4時間

- 1 なべにプレーンヨーグルトを入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れます。
- 2 なべを本体にセットします。



そのまま食べても
ジャムを混ぜても
美味しく召し上が
れます。

- 3 『温度調理』キーを押して【40℃】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。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出し、常温まで冷ましたあと、冷蔵庫で冷やします。
 - お好みでジャムなどを添えていただきます。
 - 約600gのヨーグルトができます。

ヨーグルトのアレンジメニュー

ヨーグルトムース

177kcal/1人分



□当たりのなめら
かなヨーグルト
ムースに。

材料

4~5人分	
ヨーグルト	300g
生クリーム	100mL
牛乳	100mL
砂糖	40g
粉ゼラチン	10g
水	50mL

作り方

- 1 ヨーグルトは、『ヨーグルト』の作り方(上記)を参考にして作っておきます。
- 2 生クリームを7分立てにします。
- 3 粉ゼラチンと水を混ぜておきます。
- 4 別のなべに牛乳と砂糖を火にかけ、50℃くらいまで温まったら、**3**を加えて煮溶かします。
- 5 **3**が十分に溶けたら火から下ろし、ボウルに移してあら熱をとり、冷水で**2**と同じくらいのとろみが出るまで冷やしたら、**2**を加えて手早く混ぜ、さらに**1**のヨーグルトを加えて全体をよく混ぜ合わせます。
- 6 **5**を器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

ヨーグルトの作り方メモ

もとなるヨーグルト	●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。 ●ケフィアヨーグルト、カスピ海ヨーグルトは菌の発育温度が低いため、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。
牛乳	●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。
その他	●もとなるヨーグルトと牛乳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。

No.077

白玉ぜんざい

363kcal/1人分



あったか
和風スイーツも
簡単に作れます。

材料

4人分	
あずき	150g
水(味つけ用)	400mL
A 砂糖	150g
塩	小さじ¼
白玉粉(約20個分)	100g
水	90~95mL

- 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、なべの湯を捨てて、水(味つけ用)を加え、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【45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、あずきが完全に柔らかくなっているかを確認します。
(つぶれたものが少し混じる感じでできあがりです。かたければ時間を追加します。)
- 6 **5**に**A**を加え、外ぶたを閉め、『温度調理』キーを押して【90℃】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。
- 7 白玉粉に水を加えて、耳たぶ程度のかたさの生地を作ります。
- 8 直径1.5cm程度の団子を20個ほど作ります。
- 9 別のなべに湯を沸かし、**8**を入れます。くっつかないように少し混ぜ、浮いてきてから1~2分ゆでて冷水に取り、器に盛ります。
- 10 **6**の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、盛りつけた**9**の上に注ぎます。

作り方

温度 100℃ 5分 → 一定圧力 45分 → 温度 90℃ 10分

- 1 なべに洗ったあずきと水600mL(分量外)を入れて、本体にセットします。
- 2 『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。

米・パン・麺料理

No.078

パエリア

439kcal/1人分



スペインを代表する料理です。魚介と野菜のうまみがたっぷりです。

材 料

4～5人分		
米	3カップ	
A	固形スープの素(砕く)	1個
	サフラン(ターメリックでもよい)	小さじ½
えび	4～6尾	
はまぐり(あればムール貝)	4～6個	
いか	150g	
ピーマン	3個(90g)	
オリーブ油	大さじ2	
白ワイン	50mL	
塩	小さじ½	

作り方

自動
白米 1時間

- 1 なべに洗った米を入れ、Aと水を加えて【白米】の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよく混ぜたら、本体にセットします。
- 2 『自動調理』キーを押して【白米】を選び、『スタート』キーを押します。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、背わたを取ったえび、砂抜きをしたはまぐり、一口大に切ったいかを炒め、白ワインと塩を加えて味を調えます。
はまぐりの貝が開くまでフライパンのふたをして加熱します。はまぐりの貝が開いたら、火を止め、一口大に切ったピーマンを入れ、再びふたをして約1分蒸らします。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、炊き上がったご飯に、3の煮汁大さじ2を混ぜてほくします。
- 5 器に4を盛り、3の具を上のにせます。

No.079

五目ご飯

381kcal/1人分



鶏のうまみが
染みこんだ
炊きこみご飯
です。

材料

4~5人分		
米	3カップ	
鶏もも肉	50g	
油あげ	½枚	
にんじん	35g	
こんにゃく	35g	
ごぼう	35g	
干しいたけ	2~3枚	
A	薄口しょうゆ	大さじ1½
	みりん	大さじ1½
	塩	小さじ½
	だしの素	小さじ½
干しいたけのもどし汁	適量	
みつば	適量	

作り方 自動 白米 1時間

- 1cm角に切った鶏もも肉、湯通して小さめのたんざく切りにした油あげをAに約5分つけておきます。
- にんじん、こんにゃくは小さめのたんざく切りにし、こんにゃくは湯通してざるにあげておきます。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干しいたけは水にもどして軸を取り細切りにします。
- 干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
- なべに洗った米を入れ、3を加え、【白米】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜたら、そのまま約15分つけておきます。
- もう一度、なべの底からよく混ぜ、1と2の具を4の米の上に平らにのせたら、本体にセットします。のせた具は米と混ぜないでください。
- 『自動調理』キーを押して【白米】を選び、『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、具とご飯を混ぜてほぐします。
- 器に盛り、みつばを添えます。

●米や具の量が多いとうまくできません。

No.080

そばろ入り 雑穀巻きずし

607kcal/1本分

材料

5本分		
米		3カップ
雑穀		大さじ4(30g)
合わせ酢	酢	大さじ5
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1強
合びき肉		120g
A	だし汁	50mL
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
B	砂糖	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2
にんじん		½本(100g)
C	だし汁	100mL
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ2
	砂糖	大さじ2
しいたけ		4〜5枚
D	だし汁	60mL
	酒	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1½
	みりん	大さじ1
E	砂糖	大さじ1
	卵	M寸3個
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1½
	塩	小さじ⅓
いんげんまめ		10本
かに風味かまぼこ		5本
サラダ菜		適量
しょうがの甘酢漬		10g程度
焼きのり		全形5枚

しょうがの甘酢漬

新しょうが	1片(10g)	
F	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1½
	塩	小さじ½



雑穀米を使った、
彩り豊かな
巻きずしです。

作り方 自動 白米 1時間

- 1 なべに洗った米を入れ、【白米】の水位目盛3まで水をたして、雑穀を加えて軽く混ぜ、本体にセットします。
- 2 『自動調理』キーを押して【白米】を選び、『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、ぬれぶきんでふいたすし桶に雑穀ご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこんで、ときどき大きく混ぜて冷まします。
- 4 合びき肉とAを火にかけ、よく混ぜて火が通ったらBでとろみをつけます。
- 5 にんじんは1cm角弱の棒状に切り、Cで約10分煮て、汁けを切ります。
- 6 しいたけは軸を取り細切りにし、Dで約5分煮つめます。
- 7 Eで厚焼き卵を作り、棒状に切ります。
- 8 いんげんまめはゆで、かに風味かまぼこは縦半分に、しょうがの甘酢漬は薄切りにしておきます。
- 9 巻きずしの上に焼きのりを置き、3の½程度をのせます。手前から焼きのりの¼程度までまんべんなく広げます。
- 10 9のすしめしの中央にサラダ菜、その上に4~8の具をのせ、雑穀すしめしの手前側と端側を合わせ、巻き込んでいきます。これを5本作ります。
- 11 食べやすい大きさに切って盛りつけます。

●巻きずしを切り分けるとき、包丁を一回ずつぬらしながら切り分けます。

※しょうがの甘酢漬は手作りもできます。
新しょうがを薄切りにし、Fにつけてみえます。

No.081

玄米の
炊きこみご飯

388kcal/1人分

炊きこみご飯を
玄米で美味しく
食べましょう。

材 料

4~5人分	
玄米	3カップ
鶏もも肉	80g
油あげ	1枚
にんじん	35g
こんにゃく	35g
ごぼう	35g
A	薄口しょうゆ 大さじ3
	みりん 大さじ½

作り方 自動
玄米 1時間40分

- 1 鶏もも肉は1cm角に切り、油あげは湯通しして小さめのたんざく切りにします。
- 2 にんじん、こんにゃくはたんざく切りにし、こんにゃくは、湯通ししてざるにあげておきます。ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。
- 3 なべに洗った玄米を入れ、Aを加え、【玄米】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 4 1と2の具を3の米の上に平らにのせ、本体にセットします。のせた具は米と混ぜないでください。
- 5 『自動調理』キーを押して【玄米】を選び、『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、具とご飯を混ぜてほぐします。

●米や具の量が多いとうまくできません。

No.083

山菜おこわ

333kcal/1人分

素朴な味わいの
山菜おこわです。

材 料

4~5人分	
もち米	3カップ
山菜水煮(パック入り)	75g
A	みりん 大さじ1
	塩 小さじ1

作り方 自動
おこわ 1時間

- 1 もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
- 2 1をなべに入れてAを加え、【おこわ】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 3 2の米の上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。
- 4 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『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、具とご飯を混ぜてほぐします。

●米や具の量が多いとうまくできません。

No.082

赤飯

376kcal/1人分

お祝いごとにぜひ
作りたい一品です。

あずきはゆでて、あずきと煮汁に分け、常温に冷ましたものをお使いください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。煮汁は水加減の際に水の代わりに加えてください。

材 料

4~5人分	
もち米	3カップ
あずき	50g
ごま塩	適宜

作り方 自動
おこわ 1時間

- 1 あずきは洗って別のなべに入れ、400mL(分量外)の水を加えて火にかけ、約2分沸とうさせてゆでこぼします。再び水600mL(分量外)を入れ、豆の腹が割れずに指で押すとつぶれる程度まで約20分ゆでて、あずきと煮汁を分け、両方とも常温まで冷めます。
- 2 もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
- 3 2をなべに入れて1の煮汁を加え、【おこわ】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 4 1のあずきを3の米の上に平らにのせ、本体にセットします。のせた具は米と混ぜないでください。
- 5 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『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、具とご飯を混ぜてほぐし、器に盛りつけます。

●お好みでごま塩をふりかけてください。
●米や具の量が多いとうまくできません。

No.084

栗おこわ

378kcal/1人分

栗の甘さが
引き立つ
おこわです。

材 料

4~5人分	
もち米	3カップ
栗 生(正味)または甘露煮	150g
A	みりん 大さじ1
	塩 小さじ1

作り方 自動
おこわ 1時間

- 1 もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
- 2 栗は皮をむいて2~4つ切りにします。甘露煮を使う場合は汁けを切ります。
- 3 なべに1とAを入れて、【おこわ】の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよく混ぜます。
- 4 3の米の上に栗を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。
- 5 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『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、具とご飯を混ぜてほぐします。

●米や具の量が多いとうまくできません。

No.085

油飯
ユーファン

437kcal/1人分



もち米を使った台湾のおこわ料理。五香粉（ウーシャンフン）の香りが口の中で広がります。

材 料

4～5人分	
もち米	3カップ
干しえび	20g
干しいたけ	3枚
A たけのこ(水煮)	100g
焼き豚	100g
にんじん	½本(70g)
青ねぎ	1½本
ごま油	大さじ2
干しえび・干しいたけのもどし汁	130mL
B しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
五香粉(ウーシャンフン)	小さじ½

作り方 自動おこわ 1時間

- 1 もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
- 2 干しえびと干しいたけは、水にもどしておきます。
- 3 **A**はあられ切り(7～8mm角)、青ねぎは小口切りにしておきます。
- 4 中華なべにごま油を入れて熱し、強火で**3**をよく炒めます。
- 5 なべに**1**と**B**を入れて、【おこわ】の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよく混ぜます。
- 6 **5**の米の上に**4**を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。
- 7 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『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、具とご飯を混ぜてほぐします。

●米や具の量が多いとうまくできません。

No.086

白がゆ

107kcal/1人分

材 料

4～5人分	
米	1カップ
水	900mL
塩	少々

作り方 温度 100℃ 25分

- 1 米は洗い、ざるにあげます。
- 2 なべに**1**と水を入れます。
- 3 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【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、塩を加えて軽く混ぜます。



お米から炊き上げた甘みが広がるシンプルな白がゆです。

No.087

七草がゆ

110kcal/1人分

材 料

4～5人分	
米	1カップ
水	900mL
青菜類 (春の七草※ その他の野菜でもよい)	75g
塩	少々

※春の七草

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・
ホトケノザ・スズナ(カブ)・
スズシロ(ダイコン)の7種

「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加えてください。ふきこぼれや蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。

作り方 温度 100℃ 25分

- 1 青菜類は洗って、熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
- 2 米は洗い、ざるにあげます。
- 3 なべに**2**と水を入れます。
- 4 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25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、**1**と塩を加えて軽く混ぜます。



おせち料理が続いたあとに七草がゆをどうぞ。

No.088

コーンリゾット

154kcal/1人分

材 料

4～5人分	
米	1カップ
玉ねぎ	¼個(50g)
冷凍コーン(缶詰でもよい)	100g
A 水	800mL
固形スープの素(砕く)	2個
バター	12g
パルメザンチーズ	適量
こしょう	適量
パセリ	適量



コーンや玉ねぎを加えて炊きあげる
ので、甘みのある
リゾットに仕上が
ります。

作り方 温度 100℃ 20分

- 1 米は洗い、ざるにあげます。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、冷凍コーンは解凍します。
- 3 なべに1とAを入れてなべの底からよく混ぜます。その上に2を平らにのせ、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【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、バターを入れて混ぜ、器に盛りつけて、パルメザンチーズ、こしょうをかけ、刻んだパセリを添えます。

No.089

中華風
玄米おかゆ

136kcal/1人分



玄米の食感が楽しめる
おかゆ。しょうが
や長ねぎを加えて、
更においしく召し上
がれます。

材 料

4～5人分	
玄米	1カップ
鶏もも肉	75g
水	900mL
塩	適宜
しょうが・長ねぎ	適宜

作り方 温度 100℃ 1時間

- 1 鶏もも肉は、2cm角に切り、湯通しをします。
- 2 玄米は洗い、ざるにあげます。
- 3 なべに2と水を入れて、1をのせ、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【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。
●お好みで塩を加えて軽く混ぜ、せん切りにしたしょうがと長ねぎを添えます。

No.090

丸パン

181kcal/¼切れ分

材 料

1個分	
強力粉	150g
牛乳(約30℃)	100mL
砂糖	12g(小さじ4)
塩	1.5g(小さじ¼)
バター(無塩)	7.5g
ドライイースト	1.5g(小さじ½)

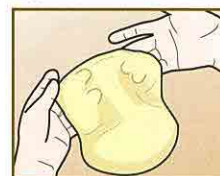
- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- バターは室温に戻しておきます。



ほんのり甘いパン
です。焼きたてを
どうぞ。

作り方 自動パン発酵 40分 → 自動パン発酵 40分 → 自動パン焼き 45分 → 自動パン焼き 30分

- 1 ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。
- 2 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約15～18分です。
●表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。
- 3 なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地がまとまらにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。
- 4 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『▽』『△』キーで【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 5 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。3の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。
- 6 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。
- 7 生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にして、なべの中央(クッキングシートの上)に置き、外ぶたを閉めます。
- 8 【パン発酵】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 9 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。7の生地が約2～3倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。外ぶたを閉め、『とりけし』キーを押します。
- 10 『自動調理』キーを押して【パン焼き】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。
- 11 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返し、外ぶたを閉めます。
- 12 【パン焼き】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- 13 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開けパンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は焼き不足です。焼き時間を追加してください。
- 14 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
●あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。



No.091

ごはんパン

173kcal/¼切れ分

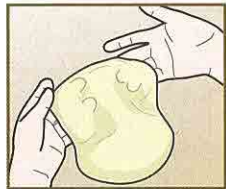
材料

1個分	
強力粉	130g
ご飯	75g
湯(約80℃)	60mL
砂糖	7.5g(小さじ2½)
塩	2.5g(小さじ½弱)
バター(無塩)	7.5g
ドライイースト	1.5g(小さじ½)

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- バターは室温に戻しておきます。

作り方 自動パン発酵40分 → 自動パン発酵40分 → 自動パン焼き50分 → 自動パン焼き10分

- 1 耐熱容器にご飯と湯を入れ、軽くほぐしてからラップをかけて約10分浸します。
- 2 スプーンの背で器にすりつけるようにして、ご飯粒を軽くつぶしながら、人肌の温かさにします。
- 3 2と全ての材料をボウルに入れて、木じゃくしでご飯に粉をまぶすようによく混ぜます。
- 4 パラパラの生地を手でひとつにまとめます。
- 5 4をボウルから出し、手でよくこねます。目安は約15～18分です。
●表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。



- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。

- 6 なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットします。

1次発酵

- 7 『自動調理』キーを押して【パン発酵】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。
- 8 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。6の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

- 9 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。



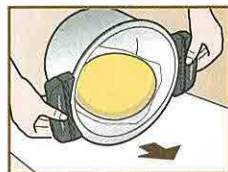
- 10 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、外ぶたを閉めます。

2次発酵

- 11 【パン発酵】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 12 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。10の生地が約2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。『とりけし』キーを押し、外ぶたを閉めます。

焼き

- 13 『自動調理』キーを押して【パン焼き】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【50分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 14 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返し、外ぶたを閉めます。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- 15 【パン焼き】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 16 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は焼き不足です。焼き時間を追加してください。
- 17 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。パンを取り出すときはなべの側面をすべらせるようにしてください。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
●あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。



もちもち食感が
おいしい
ごはんパンです。

No.092

カレーパン

284kcal/1個分

材料

4個分	
強力粉	150g
牛乳(約35℃)	100mL
A 砂糖	9g(大さじ1)
塩	1.5g(小さじ¼)
ドライイースト	1.5g(小さじ½)
バター(無塩)	15g
牛ひき肉	100g
玉ねぎ	25g
にんじん	25g
塩・こしょう	少々
B カレー粉	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ½
とろけるチーズ	30g

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- バターは室温に戻しておきます。

作り方

- 1 ボウルにAを入れ、手早く混ぜてまとめます。
- 2 まとまったら1分ほど手でこねてバターを加えます。さらに約10分、なめらかになるまでこねます。はじめのうちはベタベタとしますがしばらくこね続けると、べたつきなくなります。
- 3 なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットします。

1次発酵

- 4 『自動調理』キーを押して【パン発酵】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。
- 5 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、牛ひき肉とフライパンで炒めます。塩、こしょうをふります。
- 6 肉の色が変わったら、Bを加えて味つけし、チーズを加えて混ぜ合わせます。

- 7 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。3の生地が約1.5倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

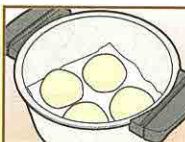
- 8 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。



- 9 なべを本体から取り出し、8を4等分にして丸め直し、なべの底に置き、水にぬらして固く絞ったふきんをかけて、約5分休ませます。

- 10 9の生地を直径12cmの円形にめん棒でのばし、中央に6の具を4等分にのせます。

- 11 生地のふちに肉の油がつかないようにきれいに包み、しっかりと閉じます。残り3つも同様に手早く成形し、なべに敷いたクッキングシートの上に4つためて並べ、本体にセットします。



2次発酵

- 12 【パン発酵】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 13 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。11の生地が約1.5～2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。『とりけし』キーを押し、外ぶたを閉めます。

焼き

- 14 『自動調理』キーを押して【パン焼き】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。
- 15 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返します。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- 16 【パン焼き】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 17 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は焼き不足です。焼き時間を追加してください。

- 18 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。パンを取り出すときはなべの側面をすべらせるようにしてください。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
●あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。

油で揚げない
カレーパンです。
アツアツをお楽しみ
ください。

自動パン発酵40分 → 自動パン発酵40分 → 自動パン焼き30分 → 自動パン焼き15分

No.093

シナモンロール

210kcal/1個分

材 料

6個分	
強力粉	150g
牛乳(約35℃)	70mL
溶き卵	25g
A 砂糖	27g(大さじ3)
塩	2g(小さじ1/3)
ドライイースト	1.5g(小さじ1/2)
バター(無塩)	30g
レーズン	45g
B グラニュー糖	18g(大さじ1 1/2)
シナモン	小さじ1/2

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- バターは室温に戻しておきます。

アイシング

C 粉糖(コーンスターチ入り)	20g
水またはレモン汁	小さじ1/2～

作り方

- 牛乳を大さじ1ほど残してボウルにAを入れ、手早く混ぜてまとまったらバターを加え、バターが生地になじむまで、しっかりとこねます。
- 生地がなじんできたら、様子をみながら、残りの牛乳を少しずつ(ティースプーン1杯くらいずつ)加えながらこねます。はじめのうちはベタベタとしますがしばらくこね続けると、べたつたなくなります。生地の状態により牛乳は残ってもかまいません。なめらかになるまで約15分こねます。
- なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置きます。

1次発酵

- 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『マ』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。



シナモンの風味とレーズンの甘酸っぱさが口いっぱいに広がります。

自動パン発酵 40分 → 自動パン発酵 40分 → 自動パン焼き 40分 → 自動パン焼き 15分

- 5 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。3の生地が約1.5倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。

- 指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

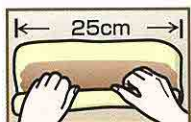
- 6 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。

- 7 なべを本体から取り出し、6を丸め直してなべの底に置き、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて、約10分休ませます。

- 8 Bを混ぜ合わせておきます。

- 9 7の生地を20cm×25cmにめん棒でのばし、上端を3cmほど残して手前に8をまんべんなくのせます。

- 10 生地を手前から巻いて巻き終わりをしっかりと閉じます。



- 11 スケッパーで6等分にカットし、切り口を上にして、なべのクッキングシートの上にかためて並べ、本体にセットします。



2次発酵

- 12 【パン発酵】の設定のまま、『マ』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 13 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。11の生地が約1.5～2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。『とりけし』キーを押します。

焼き

- 14 『自動調理』キーを押して【パン焼き】を選び、『マ』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 15 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返します。

- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

- 16 【パン焼き】の設定のまま、『マ』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 17 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は、焼き不足です。焼き時間を追加してください。

- 18 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。取り出すときはなべの側面をすべらせるようにし、パンを上向きに取り出してください。

- お好みでCを混ぜ合わせてアイシングを作り、あら熱の取れたパンに塗ってもおいしくいただけます。アイシングを作る際、気温や水温が低い場合には、湯煎にかけると扱いやすくなります。また、水(レモン汁)は入れすぎないように小さじ1/2から少しずつ足してください。

- 水分を多めに入れた方がふっくら柔らかく焼き上がります。慣れてきたら、お好みで牛乳を小さじ1程度増やしてください。

No.094

フォカッチャ

491kcal/1個分

材 料

1個分	
強力粉	110g
水(約30℃)	70mL
砂糖	4.5g(大さじ1/2)
塩	1.5g(小さじ1/4)
ドライイースト	2g(小さじ1/2)
オリーブ油	4g(小さじ1)
オリーブ油(仕上げ用)	適宜

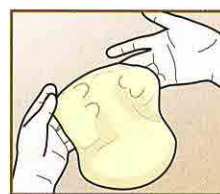
- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。

作り方 自動パン発酵 20分 → 自動パン焼き 45分 → 自動パン焼き 25分

- 1 ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。

- 2 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約12～15分です。

- 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。



- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。

- 3 なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置きます。

1次発酵

- 4 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『マ』『△』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 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。3の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。

- 『とりけし』キーを押します。
- 指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

- 6 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。

- 7 生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じます。合わせ目を下にして台に置き、めん棒で直径16cmにのばします。

- めん棒に生地が付きやすい場合は、強力粉(分量外)をふってください。

- 8 なべを本体から取り出し、7をなべの底(クッキングシートの上)に置き、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませます。

- 9 8のふきんを取り、生地が表面に指でくぼみをつけます。

- くぼみをつけすぎると、焼き上がりの厚みが薄くなることがあります。



焼き

- 10 『自動調理』キーを押して【パン焼き】を選び、『マ』『△』キーで調理時間を【45分】に設定、『スタート』キーを押します。



イタリアのパン、フォカッチャ。お料理やワインと一緒にどうぞ。

No.095

中華まんじゅう

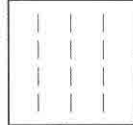
171kcal/1個分

材料

蒸しカゴ使用

6個分	
強力粉	30g
薄力粉	120g
ドライイースト	1.5g(小さじ1/2)
A 塩	ひとつまみ
砂糖	6g(小さじ2)
水(約35℃)	80mL
サラダ油	小さじ2
豚ひき肉	90g
玉ねぎ	1/4個(50g)
白菜	60g
しいたけ	2枚
たけのこ(水煮)	40g
B	ごま油 小さじ2
	砂糖 大さじ1/2
	酒 小さじ2
	オイスターソース 大さじ1/2
	鶏ガラスープの素 小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚には蒸気が通りやすくするよう、何か所か切り込みを入れておきます。
- 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 ボウルに**A**を入れ、手早く混ぜてまとめます。
- 2 まとまったらボウルから取り出し、なめらかになるまで約10分こねます。
- 3 なべの中央にクッキングシート(切り込みなし)を敷きます。生地を表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットします。



小麦粉をこねて発酵させ、蒸して作ります。手作りの中華まんじゅうは格別です。

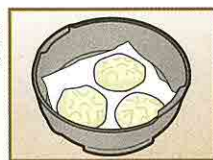
自動パン発酵 30分 → 自動パン発酵 20分 → 一定圧力 20分

1次発酵

- 4 『自動調理』キーを押して【パン発酵】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 玉ねぎはみじん切り、白菜、石づきを取ったしいたけ、たけのこは粗みじんに切り、白菜は塩(分量外)をふり、しばらく置いて、水けをしっかりと絞ります。
- 6 豚ひき肉と**5**、**B**を加えてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
- 7 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。**3**の生地が約1.5倍の大きになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

2次発酵

- 12 『自動調理』キーを押して【パン発酵】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。残りの3個はふんわりとラップをし、室温で約40分発酵させます。
- 13 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、**11**を取り出します。
- 14 クッキングシート(切り込みあり)を敷いた蒸しカゴに発酵した生地を間を空けて並べます。



蒸し

- 8 生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜きをします。
- 9 なべを本体から取り出し、**8**を6等分して丸め直し、なべの底に置き、水にぬらして固く絞ったふきんをかけて約5分休ませます。
- 10 生地を直径12cmの円形にめん棒でのばします。中央を厚く端を薄くすると閉じ口に生地がかたまりません。
- 11 生地中央に**6**をのせて生地の端をひっぱり、つぼみのようにしっかりと閉じます。閉じ口を上にして、なべのクッキングシートの上に3個だけ並べ、本体にセットします。
- 15 なべに水150mL(分量外)と**14**を入れ、蒸しカゴを本体にセットします。
- 16 『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。
- 17 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、中華まんじゅうを取り出します。
- 18 残りの3個を**14**～**17**の手順で同様に蒸します。

No.096

きつねうどん

413kcal/1人分

材料

1人分	
うどん(半生)	100g
だし汁	300mL
A 薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
味付き油あげ	2枚
青ねぎ	適量
七味とうがらし	適宜

作り方 自動 12分 ※

- 1 別のなべに**A**を入れて温め、うどんだしを作っておきます。



火加減調整いらず
自動でおまかせ。

- 2 なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットします。
- 3 『自動調理』キーを押して【麺】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【12分】に設定、『スタート』キーを押します。
※レシピは【12分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 4 沸かし終了のブザーが鳴ったら、うどんを入れて手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉め、『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、ゆで汁を残したまま、うどんをざるなどにすくい上げ、冷水でもみ洗いをしてぬめりをとります。
- 6 水けを切ったあと、再度うどんをなべのゆで汁にさっとくぐらせて温め、器に入れます。温めた**1**をかけ、油あげと斜め切りにした青ねぎをのせます。
●お好みで七味とうがらしを添えていただきます。

No.097

ざるそば

355kcal/1人分

材料

1人分	
そば(乾麺)	100g
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/2
だし汁	大さじ5
きざみのり	適宜
青ねぎ	適宜
わさび	適宜

作り方 自動 6分 ※

- 1 別のなべにみりんを入れ、ひと煮立ちさせます。砂糖を加えて混ぜ、よく溶かします。



火加減調整いらず
自動でおまかせ。

- 2 **1**にしょうゆを加えて沸とうさせない程度に温めたら、だし汁を加えて混ぜ、温めます。
- 3 **2**のあら熱をとったあと、冷蔵庫で冷やします。
- 4 なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットします。
- 5 『自動調理』キーを押して【麺】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【6分】に設定、『スタート』キーを押します。
※レシピは【6分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 6 沸かし終了のブザーが鳴ったら、そばを入れて、手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉め、『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、そばを取り出します。ざるにあげ、冷水でもみ洗いをしてぬめりをとります。
- 8 水けを切って、器に盛り、きざみのりをふりかけます。冷やしておいた**3**と、刻んだ青ねぎ、わさびを添えていただきます。
●**3**のつけ汁は、ざるうどんにもご使用いただけます。

No.098

スパゲッティー

396kcal/1人分

火加減調整いらず
自動でおまかせ。

●写真はミートソーススパゲッティーです。

材 料

1人分	
スパゲッティー(乾麺)	100g
塩	小さじ1
オリーブ油	適宜
好みのパスタソース	適宜

作り方 自動 7分 ※

- 1 なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットします。
- 2 『自動調理』キーを押して【麺】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【7分】に設定、『スタート』キーを押します。
※レシピは【7分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 3 沸かし終了のブザーが鳴ったら、塩を入れたあとにスパゲッティーを入れて、手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉め、『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、スパゲッティーをざるにあげます。
- 5 ボウルに入れ、オリーブ油をからめておきます。
- 6 お好みのパスタソースでいただきます。

パスタソース

ミートソース

278kcal/1人分

肉のうまみが
楽しめる
一品です。

材 料

1人分	
牛ひき肉	40g
ベーコン	½枚
A にんにく	20g
玉ねぎ	60g
にんにく	少々
オリーブ油	大さじ½
カットトマト(缶詰)	100g
白ワイン	大さじ½
コンソメ(顆粒)	小さじ¼
ウスターソース	小さじ½
B しょうゆ	小さじ½
砂糖	小さじ¾
ローリエ	1枚
オールスパイス	少々
ローズマリー(粉末)	

一定圧力 20分

- 1 ベーコンは5mm角に、にんにく、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、Aをよく炒めます。
- 3 なべに2とB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【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ます。
- 6 パスタやパンなどとともにいただきます。

●お好みでオリーブ油(仕上げ用)と刻んだパセリ、パルメザンチーズをかけます。

塩・こしょう	少々
オリーブ油(仕上げ用)	適宜
パセリ	適宜
パルメザンチーズ	適宜



パスタのアレンジメニュー

ナポリタン
スパゲッティー

773kcal/1人分

たっぷり入った
玉ねぎの
甘みと食感が
楽しめます。

材 料

1人分	
スパゲッティー(乾麺)	100g
塩	小さじ1
オリーブ油	適宜
玉ねぎ	½個(100g)
ピーマン	½個(15g)
ウィンナー	2本
にんにく	½片(5g)
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ4
A ウスターソース	小さじ2
塩・こしょう	少々
パルメザンチーズ	適宜

作り方

- 1 スパゲッティーをゆでます。(ゆで方は上記「スパゲッティー」の1～5を参照してください。)
- 2 玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、にんにくを薄切りにします。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、2をしんなりするくらいまで炒めます。
- 4 3にゆでたスパゲッティーとAを入れてさっと炒めます。
●お好みでパルメザンチーズをふっていただきます。



パスタのアレンジメニュー

ツナとトマトの
冷製パスタ

599kcal/1人分

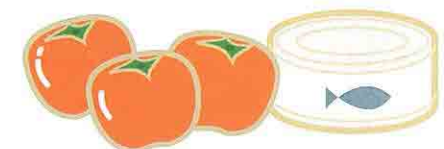
トマトと大葉が
食欲を
そそります。

材 料

1人分	
スパゲッティー(乾麺)	100g
塩	小さじ1
ツナの缶詰(オイルタイプ)	小½缶(40g)
トマト	½個(75g)
大葉	2枚
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
A ツナの缶詰のオイル	小さじ1～2
おろしにんにく	少々

作り方

- 1 スパゲッティーは、袋に記載されているゆで時間+1分ゆでて、冷水で冷やし、水をよく切っておきます。(ゆで方はP.84「スパゲッティー」の1～4を参照してください。)
- 2 ツナは、オイルと分けておき、トマトは1.5cm角に切り、大葉はせん切りにします。
- 3 1を器に盛りつけ、その上にツナ、トマト、大葉をのせます。
- 4 Aをよく混ぜて、3にかけていただきます。



調味料

No.099

塩麴

572kcal/1回分

●塩麴を使ったレシピ
P.15 アイスバイン



米麴、塩、水だけで作る塩麴が、たった半日でできあがります。手作りの塩麴を使って、お料理の幅も広がります。

材料

1回分	
米麴(乾燥)	200g
塩	60g
水	300mL

作り方

温度 60℃ 6時間

- 1 なべに米麴をほぐし入れ、塩と水も入れてよく混ぜ、本体にセットします。
- 2 『温度調理』キーを押して【60℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【6時間】に設定、『スタート』キーを押します。

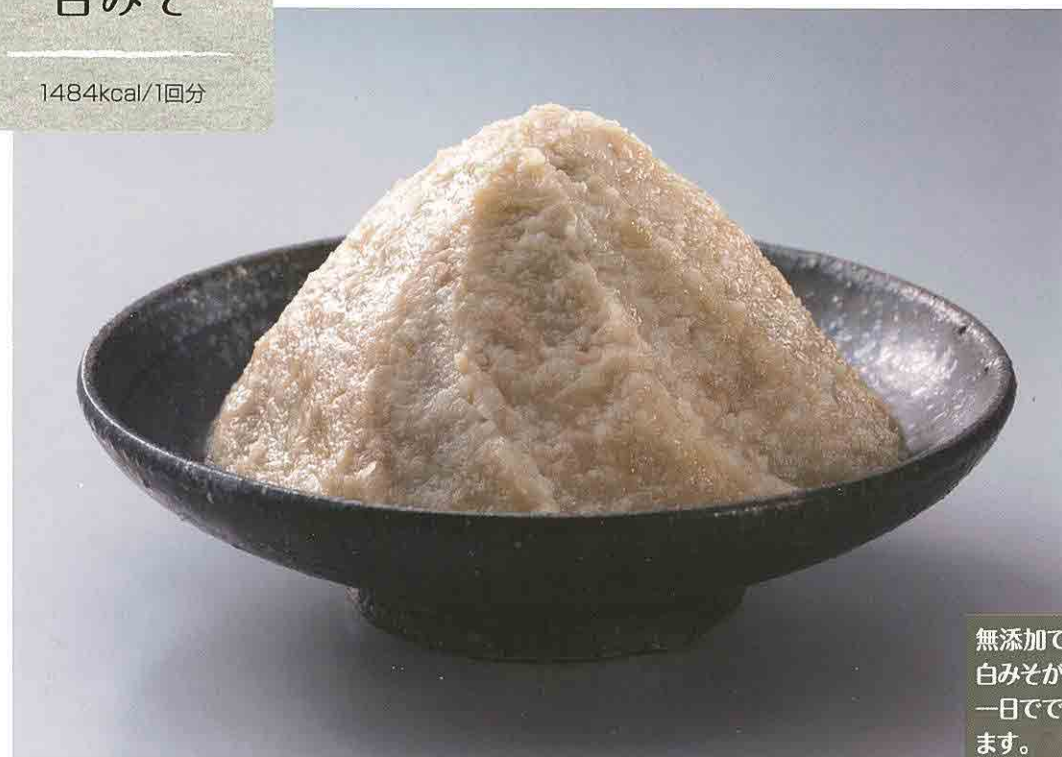
●できた塩麴は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

- 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、一度全体をよくかき混ぜます。米麴が指でつぶれるくらいになっていれば完成です。

No.100

白みそ

1484kcal/1回分



無添加で美味しい白みそが、たった一日でできあがります。

材料

1回分	
大豆(乾燥)	150g
水	700mL
米麴(乾燥)	300g
塩	45g

●白みそを使ったレシピ

P.10 牛すじ肉のどて焼き
P.20 鶏肉のかす汁

作り方

一定圧力
温度 50℃ 3時間 → 温度 70℃ 13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℃】に合わせ、『▽』『△』キーで【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【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 ボウルに米麴をほぐし入れ粒状にし、塩を入れてよく混ぜます。
- 5 3の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、大豆が指でつぶせる固さになっていることを確認し、豆とゆで汁を分けます。
●ゆで汁は残しておいてください。
- 6 豆は熱いうちに厚手のビニール袋または、フリーザーバッグに入れ、手でペースト状になるまでつぶします。
- 7 6に4と人肌に冷ました5のゆで汁300mLを入れてよく混ぜ合わせます。
- 8 きれいに洗い、アルコール消毒をしたなべに7を入れ、平らにし、本体にセットします。
- 9 『温度調理』キーを押して【70℃】に合わせ、『▽』『△』キーで【13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、外ぶたを開け、全体をよくかき混ぜます。
●できた白みそは、清潔な密閉容器に入れて冷蔵庫で保存してください。