

150  
Recipe



簡単なのに 深い味わい  
いろいろ作りたくなる  
おいしいレシピ

EL-MB30

このレシピブック以外にも、下記のWebサイトにて、圧力IHなべを使った  
レシピを随時掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://www.zojirushi.co.jp/recipe/ih-atsuryoku/niku.html>

お客様ご相談センター  0120-345135  
フリーダイヤル  
携帯・PHSからもご利用になれます。

●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)

象印マホービン株式会社

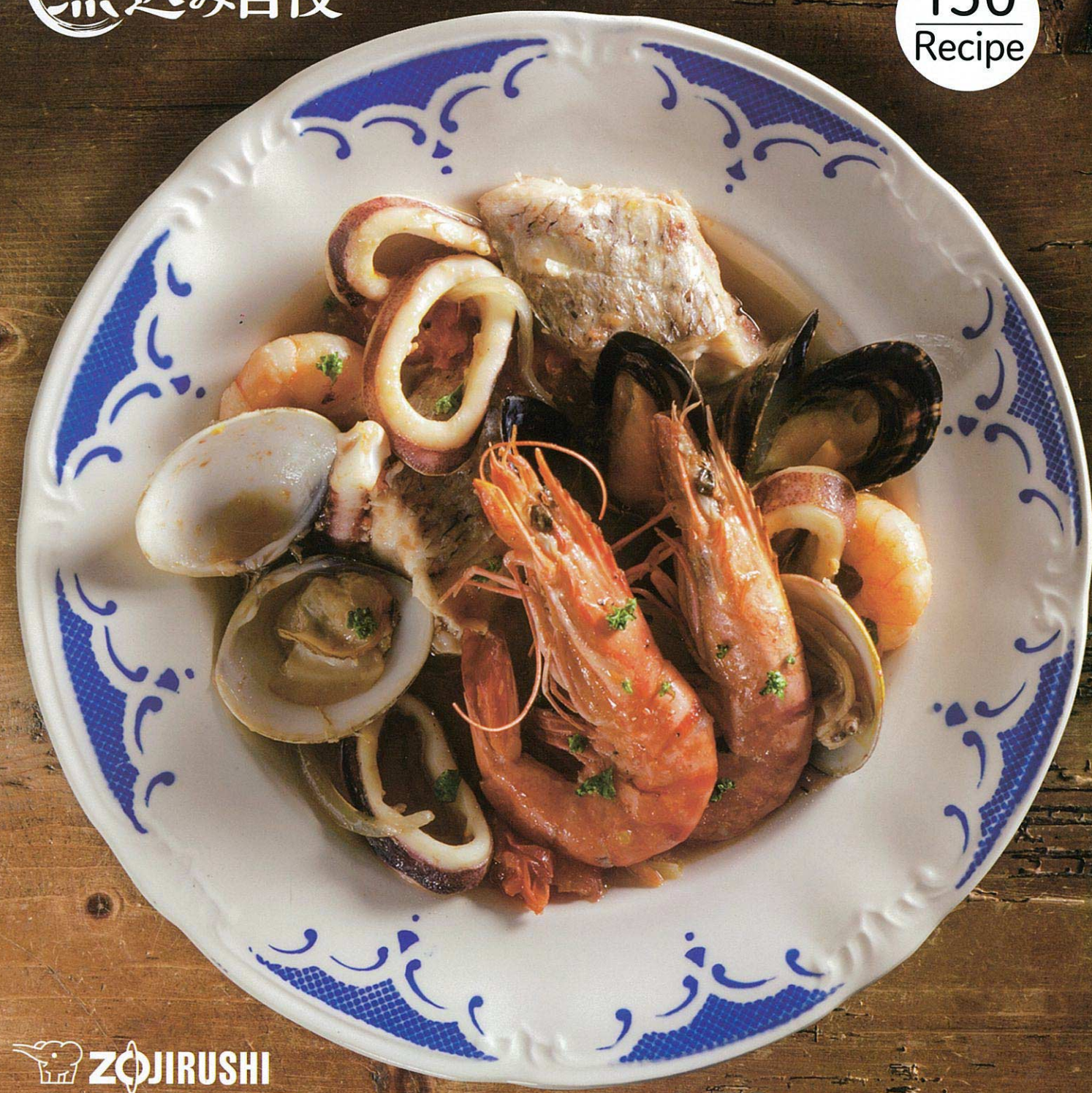
EL-MB30 型 (F)(E)

簡単なのに 深い味わい  
いろいろ作りたくなる  
おいしいレシピ

EL-MB30

150  
Recipe

自動圧力IHなべ  
煮込み自慢



 ZOJIRUSHI



手動調理のしかた	ページ 7	自動調理のしかた	ページ 8	このレシピブックの見かた	ページ 8
手動調理での時間設定の目安	7	調理時間について	8	なべの表示について	8

## 煮込み料理

メニュー番号	予約	ページ
1		09
2		09
3	予	10
4		10
5	予	10
6	予	11
7	予	11
8	予	12
9	予	12
10		13
11	予	13
12	予	14

メニュー番号	予約	ページ
13		15
14	予	16
15	予	16
16	予	16
17		17
18		17
19	予	18
20		18
21		19
22		19
23		19

メニュー番号	予約	ページ
24		20
25	減塩	21
26	予	21
27	減塩	22
28	予	22
29	予	23
30		23
31		24
32		24
33	予	24
34		25
35		25
36		26
37		26
38		26
39		27
40		27
41	予	28
42	予	28

メニュー番号	予約	ページ
43	予	29
44	予	29
45		30
46		30
47	予	31
48	予	31
49	予	32
50		32
51		33
52		34
53		34
54		35
55	減塩	35
56		36
57		37
58	予	37
59	予	38
60		38

メニュー番号	予約	ページ
61	減塩	39
62		39
63		40
64	減塩	40
65	減塩	41
66	予	41
67		42
68	予	42
69	予	43
70	予	43
71		44
72		45
73		45
74	予	46
75	予	47
76		47
77		48
78	予	48
79	予	48
80	予	49
81		49
82		49
83		50
84		50
85		50

**メニュー番号** …自動調理で選択するメニュー番号です。  
**予約** …予約調理ができるメニューです。

メニュー番号	予約	ページ
86		51
87		51
88		51
89		52

メニュー番号	予約	ページ
90	予	52
91	予	52
92		53
93	予	53
94	予	54
95	予	54
96		55
97	予	55
98	予	55

メニュー番号	予約	ページ
99		56
100	予	56
101	予	56
102	予	57
103		57
104	予	57
105	予	58
106	予	58
107	予	59
108		59

メニュー番号	予約	ページ
109		60
110		60
111		61
112		61
113	減塩	62
114	減塩	63
115		63

メニュー番号	予約	ページ
116		64
117		64
118		64
119	減塩	65
120		65

メニュー番号	予約	ページ
121	予	66
122		66
123		67
124	予	67
125		68
126		68

メニュー番号	予約	ページ
127		69
128		70

メニュー番号	予約	ページ
129		71
130		71
131		72

### ■手動で麺をゆでる

きつねうどん	72
ざるそば	73
ナポリタンスパゲッティ	73

メニュー番号	予約	ページ
132		74
133		75
134		75
135		75
136		76
137		77

メニュー番号	予約	ページ
138		78

メニュー番号	予約	ページ
139		79
140		80
141		81
142		81

メニュー番号	予約	ページ
143		82
144		82
145		83
146		84
147		85
148		86
149		87
150		87



# もくじ 調理メニュー別

メニュー番号	一定圧力	ページ
1	減塩/しっとり野菜炒め風	39
	鶏ときのこのすまし汁	56
	やわらかソーセージ	60
	カスタードプリン	82
2	ビーフストロガノフ	09
	鰻とれんこんのシュウマイ	60
	ぶりの蒸し照り	61
	抹茶蒸しパン	82
3	いか飯	29
	たこの柔らか煮	29
	フェジョアード	52
	サムゲタン風スープ	56
	鶏肉のかす汁	56
	ミネストローネ	57
4	若鶏のブレゼ ローズマリー風味	20
	春キャベツと豚バラ肉の塩麹蒸し	39
	ピシソワーズ	57
	鯛の中華風蒸し	61
	減塩/かぼちゃとりんごのサラダ	62
	減塩/ポテトサラダ	63
5	五目豆	52
	しょうが入り根菜ごろごろスープ	57
6	豚バラ肉の和風スパイシーカレー	15
	玉ねぎのファルシー	40
7	つぶあん・こしあん	83
8	白米	66
9	五目ご飯	66
	パエリア	67
10	玄米	67
メニュー番号	可変圧力	ページ
11	減塩/さっぱりお浸し	40
	トマトとベーコンのスパゲッティ	71
12	減塩/手羽元と長芋、かぼちゃの黒酢煮	21
	あじのキムチ煮	30
	かつおの角煮	30
	減塩/小松菜としめじの煮びたし	41
	高野豆腐の炊いたん	53
	丸ごとりんごのブランデー風味	84
13	鶏ひき肉と野菜の信田煮	21
	ロールキャベツ	41
14	すき焼き風牛肉のうま煮	09
	減塩/鶏肉のたっぷりごま風味	22
	小かぶの丸ごと煮 白味噌仕立て	42
	サーモンの昆布巻き	31
	鯛のあら炊き	31
15	ぶり大根	32
	玉こんにゃく	42
	厚揚げの丸煮	53
	大豆と鶏手羽先の煮物	54
	もつの煮込み	10
16	おでん	43
	ふろふき大根	43
	昆布巻き	54
17	牛すじ肉のどて焼き	10
18	豚の角煮	16
	醬肉 ジャンロウ	16

メニュー番号	温度調理	ページ
19	マカロニとポテトのグラタン風煮込み	44
	カレーうどん	71
	煮込みうどん	72
20	クラムチャウダー	32
21	中華風コーンスープ	58
22	野菜のゆで (さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ)	64
23	白がゆ	68
	ビーフカレー	10
	クリームシチュー	22
24	しっとりゆで鶏	23
	かぼちゃのスープ	58
	けんちん汁	59
25	ポトフ	16
26	ジャム(キウイ、いちご)	85
27	黒豆	55
28	ごまきなご風味の豆乳プリン	86
29	コンポート (いちじく、りんご、オレンジ)	87
30	粒マスタードの洋風バンバンジー	23
31	茶碗蒸し	63
32	豆腐	79
33	卵どうぶ	80
34	きのこ汁	59
	温泉卵	81
35	白みそ	74
36	かつお昆布だし	81
	塩麹	75
37	しょうゆ麹	75
38	甘酒	75
39	シャキシャキグリーンサラダ	78
40	クリームチーズ	76
41	ヨーグルト	77
42	赤飯	68
43	丸パン	69
44	フォカッチャ	70
	きつねうどん	72
	ざるそば	73
	ナポリタンスパゲッティ	73

メニュー番号	無水調理	ページ
45	海鮮八宝菜	33
	アーリオオーリオ風きのこのマリネ	45
	アップルシナモン	87
	豚肉ときのこのみぞれ煮	17
	チキンのバルサミコチーズソース	24
	鶏むね肉のトマト塩麹煮	24
	アクアパッツァ	34
46	魚の姿煮	34
	カレイの煮付け	35
	減塩/さばの味噌煮	35
	ブイヤベース	36
	マルミタコ	37
	チンゲン菜とホタテのクリーム煮	45
	ドライカレー	11
	ミートソース	11
	グリーンカレー	24
47	いわしのしょうが煮	37
	3種の野菜のキーマカレー	46
	筑前煮	47
	ポークビーンズ	55
	豚バラ大根	17
48	砂肝のアヒージョ	25
	冬瓜のそぼろ煮	47
49	ボルシチ	12
50	スペアリブの柔らか煮	18
	さんまの甘露煮	38
51	豚肉となすのスタミナ煮レタス巻き	18
	パプリカとズッキーニのスイートチリソース和え	48
	かぼちゃの煮物	48
52	しょうがとにんじんの煮付け	48
	ラタトゥイユ	49
53	肉じゃが	12
	豚肉のしょうが焼き風	19
	手羽元とじゃがいものトマト煮	25
54	鶏のてり煮	26
	きんぴらごぼう	49
	白菜と豚バラ肉のミルフィーユ	49
55	ひじきの煮物	55
	牛肉しぐれ煮	13
	手羽元とゆで卵の甘辛煮	26
	手羽先と大根のこってり煮	26
56	いかと里いもの田舎煮	38
	しいたけと昆布の佃煮	50
	手綱こんにゃく	50
57	牛すじの煮込み	13
58	プチトマトのマリネ煮	50
	野菜のゆで(ブロッコリー)	64
59	小松菜としめじの塩麹和え	51
	ピーマンのじゃこ和え	51
60	鶏とブロッコリーのオイスター和え	27
	麻婆なす	51
61	回鍋肉 ホイコーロー	19
	鶏とカシューナッツ煮	27
	バーニカウダソース	52
62	バターチキンカレー	28
63	ビーフシチュー	14
	煮込みタンドリーチキン	28
64	肉みそ	19
	野菜のゆで(アスパラガス)	64
	野菜のゆで(アスパラガス)	64
65	減塩/ほうれん草とかに風味かまぼこの白和え	65
	野菜のゆで(ほうれん草、小松菜)	65
	シャキシャキグリーンサラダ	78

# もくじ 素材別

牛肉料理	ページ
ビーフストロガノフ	09
すき焼き風牛肉のうま煮	09
もつの煮込み	10
牛すじ肉のどて焼き	10
ビーフカレー	10
ドライカレー	11
ミートソース	11
ボルシチ	12
肉じゃが	12
牛肉しぐれ煮	13
牛すじの煮込み	13
ビーフシチュー	14

豚肉料理	ページ
豚バラ肉の和風スパイシーカレー	15
豚の角煮	16
醬肉 ジャンロウ	16
ポトフ	16
豚肉ときのこのみぞれ煮	17
豚バラ大根	17
スペアリブの柔らか煮	18
豚肉となすのスタミナ煮レタス巻き	18
豚肉のしょうが焼き風	19
回鍋肉 ホイコーロー	19
肉みそ	19
やわらかソーセージ	60

鶏肉料理	ページ
若鶏のブレゼ ローズマリー風味	20
減塩/手羽元と長芋、かぼちゃの黒酢煮	21
鶏ひき肉と野菜の信田煮	21
減塩/鶏肉のたっぷりごま風味	22
クリームシチュー	22
しっとりゆで鶏	23
粒マスタードの洋風バンバンジー	23
チキンのバルサミコチーズソース	24
鶏むね肉のトマト塩麹煮	24
グリーンカレー	24
砂肝のアヒージョ	25
手羽元とじゃがいものトマト煮	25
鶏のてり煮	26
手羽元とゆで卵の甘辛煮	26
手羽先と大根のこってり煮	26
鶏とブロッコリーのオイスター和え	27
鶏とカシューナッツ煮	27
バターチキンカレー	28
煮込みタンドリーチキン	28
鶏ときのこのすまし汁	56
サムゲタン風スープ	56
鶏肉のかす汁	56

野菜料理	ページ
減塩/しっとり野菜炒め風	39
春キャベツと豚バラ肉の塩麹蒸し	39
玉ねぎのファルシー	40
減塩/さっぱりお浸し	40
減塩/小松菜としめじの煮びたし	41
ロールキャベツ	41
小かぶの丸ごと煮 白味噌仕立て	42
玉こんにゃく	42
おでん	43
ふろふき大根	43
マカロニとポテトのグラタン風煮込み	44
アーリオオーリオ風きのこのマリネ	45
チンゲン菜とホタテのクリーム煮	45
3種の野菜のキーマカレー	46
筑前煮	47
冬瓜のそぼろ煮	47
パプリカとズッキーニのスイートチリソース和え	48
かぼちゃの煮物	48
しょうがとにんじんの煮付け	48
ラタトゥイユ	49
肉じゃが	12
豚肉のしょうが焼き風	19
手羽元とじゃがいものトマト煮	25
鶏のてり煮	26
きんぴらごぼう	49
白菜と豚バラ肉のミルフィーユ	49
ひじきの煮物	55
牛肉しぐれ煮	13
手羽元とゆで卵の甘辛煮	26
手羽先と大根のこってり煮	26
いかと里いもの田舎煮	38
しいたけと昆布の佃煮	50
手綱こんにゃく	50
プチトマトのマリネ煮	50
小松菜としめじの塩麹和え	51
ピーマンのじゃこ和え	51
麻婆なす	51
バーニカウダソース	52
ミネストローネ	57
ピシソワーズ	57
しょうが入り根菜ごろごろスープ	57
中華風コーンスープ	58
かぼちゃのスープ	58
けんちん汁	59
きのこ汁	59
減塩/かぼちゃとりんごのサラダ	62
減塩/ポテトサラダ	63
野菜のゆで (さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ)	64
野菜のゆで(ブロッコリー)	64
野菜のゆで(アスパラガス)	64
減塩/ほうれん草とかに風味かまぼこの白和え	65
野菜のゆで(ほうれん草、小松菜)	65
シャキシャキグリーンサラダ	78

魚介料理	ページ
いか飯	29
たこの柔らか煮	29
あじのキムチ煮	30
かつおの角煮	30
サーモンの昆布巻き	31
鯛のあら炊き	31
ぶり大根	32
クラムチャウダー	32
海鮮八宝菜	33
アクアパッツァ	34
魚の姿煮	34
カレイの煮付け	35
減塩/さばの味噌煮	35
ブイヤベース	36
マルミタコ	37
いわしのしょうが煮	37
さんまの甘露煮	38
いかと里いもの田舎煮	38
鰻とれんこんのシュウマイ	60
ぶりの蒸し照り	61
鯛の中華風蒸し	61

米・パン・麺	ページ
白米	66
五目ご飯	66
パエリア	67
玄米	67
白がゆ	68
赤飯	68
丸パン	69
フォカッチャ	70
トマトとベーコンのスパゲッティ	71
カレーうどん	71
煮込みうどん	72
きつねうどん	72
ざるそば・ナポリタンスパゲッティ	73

豆・乾物	ページ
フェジョアード	52
五目豆	52
高野豆腐の炊いたん	53
厚揚げの丸煮	53
大豆と鶏手羽先の煮物	54
昆布巻き	54
黒豆	55
ポークビーンズ	55
ひじきの煮物	55
豆腐	79

調味料・ソース・発酵食品	ページ
白みそ	74
塩麹	75
しょうゆ麹	75
甘酒	75
クリームチーズ	76
ヨーグルト	77
かつお昆布だし	81

卵料理	ページ
茶碗蒸し	63
卵どうぶ	80
温泉卵	81

スイーツ・ジャム	ページ
カスタードプリン	82
抹茶蒸しパン	82
つぶあん・こしあん	83
丸ごとりんごのブランデー風味	84
ジャム(キウイ、いちご)	85
ごまきなご風味の豆乳プリン	86
コンポート(いちじく、りんご、オレンジ)	87
アップルシナモン	87



# 料理名・索引

## あ行

アーリオオーリオ風きのこのマリネ	45
アクアパッツァ	34
あじのキムチ煮	30
厚揚げの丸煮	53
アップルシナモン	87
甘酒	75
いかと里いもの田舎煮	38
いか飯	29
いわしのしょうが煮	37
鰻とれんこんのシュウマイ	60
おでん	43
温泉卵	81

## か行

海鮮八宝菜	33
カスタードプリン	82
かつお昆布だし	81
かつおの角煮	30
減塩/かぼちゃとりんごのサラダ	62
かぼちゃのスープ	58
かぼちゃの煮物	48
カレイの煮付け	35
カレーうどん	71
きつねうどん	72
きのこ汁	59
牛すじ肉のどて焼き	10
牛すじの煮込み	13
牛肉のしぐれ煮	13
きんぴらごぼう	49
クラムチャウダー	32
クリームシチュー	22
クリームチーズ	76
グリーンカレー	24
黒豆	55
けんちん汁	59
玄米	67
高野豆腐の炊いたん	53
小かぶの丸ごと煮 白味噌仕立て	42
小松菜としめじの塩麹和え	51
減塩/小松菜としめじの煮びたし	41
ごまきなご風味の豆乳プリン	86
五目ご飯	66
五目豆	52
昆布巻き	54
コンポート(いちじく、りんご、オレンジ)	87

## さ行

サーモンの昆布巻き	31
魚の姿煮	34
減塩/さっぱりお浸し	40
減塩/さばの味噌煮	35
サムゲタン風スープ	56
ざるそば	73
3種の野菜のキーマカレー	46
さんまの甘露煮	38
しいたけと昆布の佃煮	50
塩麹	75
減塩/しっとり野菜炒め風	39
しっとりゆで鶏	23

## さ行 つづき

シャキシャキグリーンサラダ	78
ジャム(キウイ、いちご)	85
醬肉 ジャンロウ	16
しょうが入り根菜ごろごろスープ	57
しょうがとにんじんの煮付け	48
しょうゆ麹	75
白がゆ	68
白みそ	74
すき焼き風牛肉のうま煮	09
砂肝のアヒージョ	25
スペアリブの柔らか煮	18
赤飯	68

## た行

大豆と鶏手羽先の煮物	54
鯛のあら炊き	31
鯛の中華風蒸し	61
たこの柔らか煮	29
手網こんにゃく	50
卵どうぶ	80
玉こんにゃく	42
玉ねぎのファルシー	40
チキンのバルサミコチーズソース	24
筑前煮	47
茶碗蒸し	63
中華風コンスープ	58
チンゲン菜とホタテのクリーム煮	45
つぶあん・こしあん	83
粒マスタードの洋風パンバンジー	23
手羽先と大根のこってり煮	26
手羽元とじゃがいものトマト煮	25
減塩/手羽元と長芋、かぼちゃの黒酢煮	21
手羽元とゆで卵の甘辛煮	26
冬瓜のそぼろ煮	47
豆腐	79
トマトとベーコンのスパゲッティ	71
ドライカレー	11
鶏とカシューナッツ煮	27
鶏ときこのすまし汁	56
鶏とブロッコリーのオイスター和え	27
鶏肉のかす汁	56
減塩/鶏肉のたっぷりごま風味	22
鶏のてり煮	26
鶏ひき肉と野菜の信田煮	21
鶏むね肉のトマト塩麹煮	24

## な行

ナポリタンスパゲッティ	73
肉じゃが	12
肉みそ	19
煮込みうどん	72
煮込みタンドリーチキン	28

## は行

バーニャカウダソース	52
パエリア	67
白菜と豚バラ肉のミルフィーユ	49
白米	66
バターチキンカレー	28
パプリカとズッキーニのスイートチリソース和え	48
春キャベツと豚バラ肉の塩麹蒸し	39
ビーフカレー	10
ビーフシチュー	14
ビーフストロガノフ	09
ピーマンのじゃこ和え	51
ひじきの煮物	55
ピシンワーズ	57
ブイヤベース	36
フェジョアード	52
フォカッチャ	70
豚肉ときこのみぞれ煮	17
豚肉となすのスタミナ煮 レタス巻き	18
豚肉のしょうが焼き風	19
豚の角煮	16
豚バラ大根	17
豚バラ肉の和風スパイシーカレー	15
プチトマトのマリネ煮	50
ぶり大根	32
ぶりの蒸し照り	61
ふるふき大根	43
回鍋肉 ホイコーロー	19
減塩/ほうれん草とかに風味かまぼこの白和え	65
ポークビーンズ	55
減塩/ポテトサラダ	63
ポトフ	16
ポルシチ	12

## ま行

麻婆なす	51
マカロニとポテトのグラタン風煮込み	44
抹茶蒸しパン	82
丸ごとりんごのブランデー風味	84
丸パン	69
マルミタコ	37
ミートソース	11
ミネストローネ	57
もつの煮込み	10

## や行

野菜のゆで(アスパラガス)	64
野菜のゆで(さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ)	64
野菜のゆで(ブロッコリー)	64
野菜のゆで(ほうれん草、小松菜)	65
やわらかソーセージ	60
ヨーグルト	77

## ら行

ラトトウイユ	49
ロールキャベツ	41

## わ行

若鶏のブレゼ ローズマリー風味	20
-----------------	----

## 手動調理のしかた

●詳しくは、取扱説明書P.17をご覧ください。

1 調理の準備をする。

3 (時間設定) ◀ ▶ を押して、調理時間を選ぶ。

2 手動 を押して、調理メニューを選ぶ。

4 スタート再加熱 を押す。

一定圧力 可変圧力 温度調理 (100℃~40℃)

### 時間設定可能な範囲

一定圧力	7分~2時間
可変圧力	7分~2時間
温度調理 100℃~40℃	2分~13時間

## 手動調理での時間設定の目安

●できあがりやお好みで調節してください。

- 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)は蒸しカゴに食材の色が移ることがありますので蒸しカゴの底にクッキングシートを敷いてその上に食材を置いてください。

## 煮る / ゆでる

煮汁の量はレシピを参考にお好みで加減してください。

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	メニュー	設定時間
牛肉	薄切り 200g	一定圧力	10分
	角切り(3cm角) 300g		25分
	すじ肉 400g		30分
豚肉	薄切り 200g	一定圧力	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250g	一定圧力	15分
	もも肉(ぶつ切り) 40g×5切れ		10分
	手羽先 8本(1本50g前後のもの)		15分
いわし	3尾・身を煮含める	一定圧力	15分
	3尾・骨まで柔らかく		2時間
さんま	1尾・身を煮含める	一定圧力	10分
	1尾・骨まで柔らかく		1時間30分
ぶり	アラ 300g	一定圧力	20分
いか	1ばい(幅1cm幅の輪切り)	一定圧力	15分
たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)	一定圧力	25分

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	メニュー	設定時間
じゃがいも	330g(3個を二つ割りにする)	一定圧力	10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)	一定圧力	20分
卵	M寸 2個	一定圧力	10分
大豆・黒豆のゆで	150g(水に一晩つけたもの)	一定圧力	1時間
金時豆	200g(水に一晩つけたもの)	一定圧力	20分
あずきの渋きり	乾燥・150g	100℃	5分

### 短時間吸水の方法

大豆・黒豆	乾燥・150g	50℃	3時間
-------	---------	-----	-----

## 蒸す

なべに水150mL + 蒸しカゴ

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	メニュー	設定時間
にんじん	200g(一口大に切り分ける)	一定圧力	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)	一定圧力	10分
じゃがいも	330g(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)	一定圧力	20分
とうもろこし	200g(一口大に切り分ける)	一定圧力	20分

食材	分量の目安・調理のポイント	メニュー	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	一定圧力	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	一定圧力	15分



## 「自動」調理のしかた

●詳しくは、取扱説明書P.16をご覧ください。

1 調理の準備をする。

一定圧力 温度調理  
可変圧力 無水調理

3 ◀ ▶ を押して、メニュー番号を選ぶ。

2 自動 を押して、調理メニューを選ぶ。

4 スタート/再加熱 を押す。

## 調理時間について

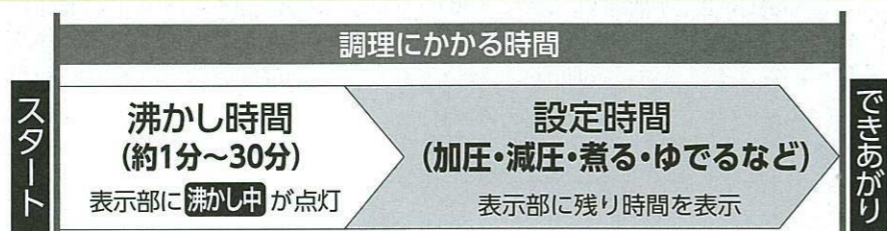
調理にかかる時間は

沸かし時間(約1分~30分) + 設定時間

●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変わりません。沸かし中は表示部に「沸かし中」が表示されます。

●沸かし時間は材料の分量が多いほど長くなります。

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。



## このレシピブックの見かた

予約マーク 「予約」ができるメニューです

### 14 豚の角煮

502kcal/1人分

可変圧力で豚バラ肉に味が染み込んでふっくら柔らかく、長ねぎとしょうががですっきりした味わいです。

材料 4人分

豚バラ肉(ブロック)	400g
長ねぎ	3/4本(100g)
しょうが	2片(20g)
昆布(5×5cm)	2枚
A酒	100mL
水	500mL
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ6

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

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

調理にかかる時間の目安

「自動」で選ぶメニュー番号

「自動」で選ぶ調理メニュー

下ゆで 約35分 + 沸かし 約15分 + 調理 約10分

メニュー番号 18 可変圧力

## 米料理をするときは

P.66~P.68 米料理に記載している計量単位

米の計量は付属の計量カップで行ってください。

●付属の計量カップ…  
1カップ=約180mL(約1合)

## 調味料や具を加えて炊くとき

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。

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。

●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。

## なべの表示について

なべの表示の「調理MAX」「豆料理 ここまで」「めん ここまで」以上内容物を入れて使用しないでください。●蒸気がもれたり外ぶたが開く恐れがあります。

### なべの表示

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MAX

豆料理 ここまで	おこわ	白米
	3	3
	2	2
	1	1

材料(調味料を含む)をMAX線以上に入れない

### 調理MAX

めん ここまで	玄米	白米
	3	3
	2	2
	1	1

麺をゆでるときは、水+麺でこの線を超えないようにする

## 1 ビーフストロガノフ

528kcal/1人分 ロシアの家庭料理をご家庭で楽しめます。まろやかな味付けが特長です。

### 材料 4人分

牛ロース肉(薄切り)	400g
薄力粉	大さじ2
バター	30g
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1片(10g)
A固形スープの素(砕く)	1個
こしょう・オールスパイス	合わせて
クローブ・タイム・セージなど	小さじ1/2
ローリエ	2枚
白ワイン	100mL
水	300mL
Bサワークリーム	90g
トマトケチャップ	大さじ2
塩	少々
パセリ	適宜

沸かし 約25分 + 調理 約20分 + 追加調理 約5分 一定圧力 2

### 作り方

1.牛ロース肉は5cm長さに切り、薄力粉を全体にまぶす。フライパンにバターを入れて熱し、牛ロース肉の表面を焼く。玉ねぎは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。



2.1とAをなべに入れ、本体にセットする。

3.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

4.「◀▶」キーで【メニュー番号2】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、Bを加えて混ぜ、外ぶたを閉める。

6.「◀▶」キーで【5分】に設定、「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】キーを押した場合は、手で温度調理【90℃ 5分】に設定し、「スタート/再加熱」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、刻んだパセリを添える。

●お好みでターメリックライスと一緒に召し上がりください。

## 2 すき焼き風牛肉のうま煮

331kcal/1人分

すき焼きを手軽に。牛肉や玉ねぎによく味がしみこんだ一品。

### 材料 4人分

牛バラ肉(薄切り)	200g
糸こんにゃく	200g
長ねぎ	1本(150g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
焼き豆腐	150g
Aだし汁	250mL
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
春菊	50g

### 作り方

1.牛バラ肉は3~4cm幅に切り、糸こんにゃくはざく切り、長ねぎは斜め切り、玉ねぎは薄切り、焼き豆腐は8等分にそれぞれ切っておく。

2.なべに糸こんにゃくを入れた上に長ねぎ、その上に半量の牛バラ肉を広げて入れる。

3.2のなべに玉ねぎを広げて入れ、その上に残りの牛バラ肉を広げ、最後に焼き豆腐を入れる。

4.混ぜ合わせたAを回しかけ、本体にセットする。

5.「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。

6.「◀▶」キーで【メニュー番号14】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。

7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、5cm長さにざく切りにした春菊を入れ、外ぶたを閉めて、約5分蒸らした後、器に盛りつける。

沸かし 約25分 + 調理 約20分 可変圧力 14