

「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

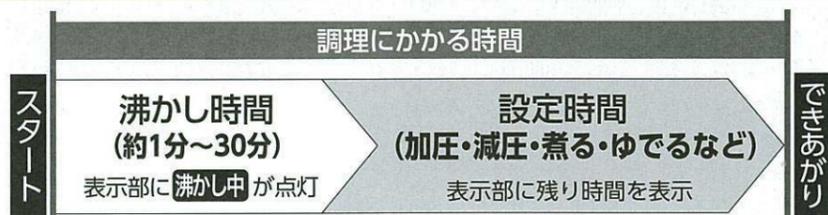
調理にかかる時間は

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

メニュー名

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 1/2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。

具 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	おこわ	白米
ここまで▽	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	玄米	白米
ここまで▽	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・クローブ・タイム・セージなど 合わせて 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
メニュー番号 2
一定圧力

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
メニュー番号 14
可変圧力

3 もつの煮込み

360kcal/1人分 福岡県の郷土料理。可変圧力で柔らかく、根菜も味がしみて食欲をそそります。

材料 4人分

牛もつ肉	400g
A水	450mL
酒	50mL
にんじん	½本(100g)
大根	250g
ごぼう	½本(100g)
こんにゃく	½枚(125g)
Bしょうゆ	大さじ2
みそ	大さじ2
みりん	大さじ3
酒	50mL
砂糖	大さじ1
水	150mL
しょうが(すりおろし)	1片(10g)
にんにく(すりおろし)	1片(10g)
青ねぎ	適量
七味とうがらし	適量

下ゆで 約50分 + 沸かし 約20分 + 調理 約40分
 可変圧力 16

作り方

- 1.なべに牛もつ肉とAを入れ、本体にセットする。
- 2.「手動」キーを押し、【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【30分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、牛もつ肉は水で洗ってざるにあげ一口大に切っておく。
- 5.にんじん、大根は、1.5cm厚さのいちよう切りにする。ごぼうは、7mm厚さの斜め切りにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。こんにゃくは一口大にちぎり、別のなべで下ゆでしておく。



- 6.4のなべを軽く洗い、牛もつ肉、5、Bを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 7.「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 8.「◀▶」キーで【メニュー番号16】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らし、七味とうがらしをふる。

4 牛すじ肉のどて焼き

299kcal/1人分 牛すじがやわらかく、白味噌の風味が食欲をそそります。

材料 4人分

牛すじ肉	500g
A白みそ	120g
砂糖	50g
水	200mL

下ゆで 約50分 + 沸かし 約20分 + 調理 約1時間
 可変圧力 17

作り方

- 1.なべに牛すじ肉と水500mL(分量外)を入れ、本体にセットする。

- 2.「手動」キーを押し、【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【30分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、牛すじ肉は水で洗ってざるにあげ、一口大に切っておく。
- 5.4のなべを軽く洗い、4とAを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 6.「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 7.「◀▶」キーで【メニュー番号17】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



材料 4人分

牛肉(カレー・シチュー用)	300g
A玉ねぎ	1個(200g)
じゃがいも	2個(220g)
にんじん	½本(100g)
水	400mL
市販カレールー	80g

沸かし 約25分 + 調理 約30分 温度調理 24

作り方

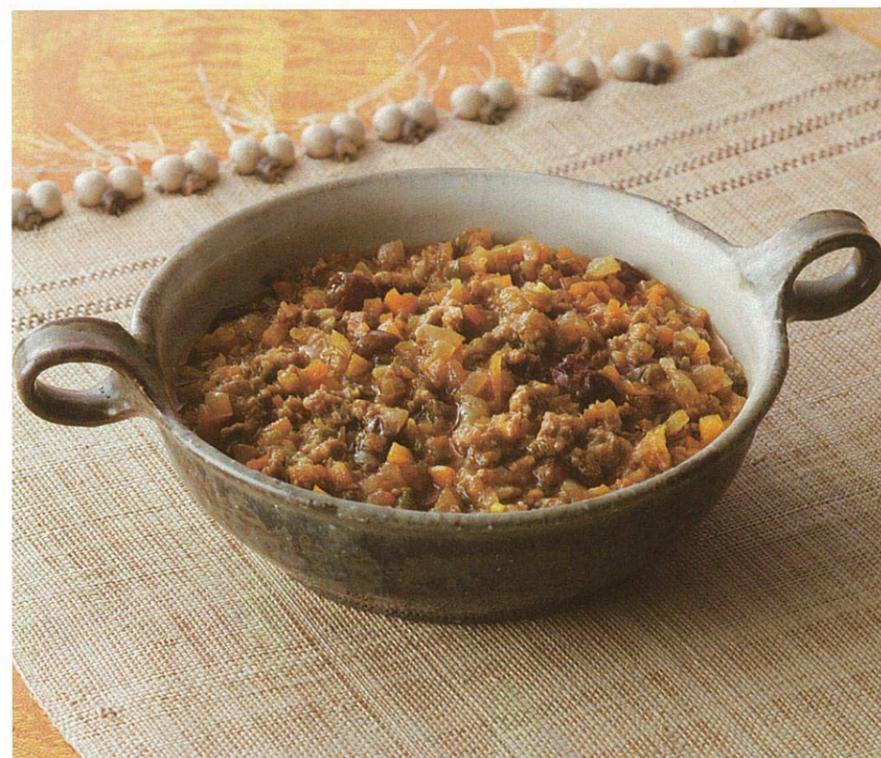
- 1.Aを一口大に切る。
- 2.なべに全ての材料を入れ、本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号24】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜる。



6 ドライカレー

日本で生まれたカレー。香辛料で本格的な味わいに。

372kcal/1人分



材料 4人分

牛ひき肉	300g
玉ねぎ	2個(400g)
にんじん	1本(200g)
ピーマン	2個(60g)
にんにく	2片(20g)
Aレーズン	20g
赤ワイン	50mL
トマトケチャップ	大さじ4
バター	20g
カレー粉	大さじ2
ガラムマサラ	小さじ1
コンソメ顆粒	大さじ1
塩・こしょう	少々
ローリエ	1枚

沸かし 約20分 + 調理 約20分 無水調理 47

作り方

- 1.玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。
- 2.なべに1と牛ひき肉とAを入れよく混ぜ、ローリエを入れ、本体にセットする。
- 3.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【メニュー番号47】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、全体を混ぜる。

7 ミートソース

手作りのミートソースが手軽に作れます。

294kcal/1人分

材料 4人分

A牛ひき肉	160g
ベーコン	2枚
にんじん	80g
玉ねぎ	1個(200g)
[にんにく]	1片(10g)
オリーブ油	大さじ2
Bカットマト(缶)	1缶(400g)
白ワイン	大さじ2
固形スープの素(砕く)	1個
ウスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
ローリエ	2枚
オールスパイス・ローズマリー(粉末)	合わせて 小さじ¼
塩	小さじ¼
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

沸かし 約15分 + 調理 約20分 無水調理 47

作り方

- 1.ベーコンは5mm角に、にんじん、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2.フライパンにオリーブ油を入れて熱し、Aをよく炒める。
- 3.なべに2とBを入れ、本体にセットする。
- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀▶」キーで【メニュー番号47】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.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る。

●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てお召上がりください。



ミートソーススパゲッティー

8 ボルシチ

ウクライナの伝統料理。
お肉と野菜のうまみを逃さず煮込みます。

359kcal/1人分

予約



材料 4人分

牛肉(カレー・シチュー用).....200g
 ジャガイモ.....1個(110g)
 にんじん.....½本(100g)
 玉ねぎ.....½個(100g)
 にんにく.....1片(10g)
 キャベツ.....150g
 ビーツ(缶).....1缶(425g)
 A「トマトピューレ」.....1びん(200ml)
 バター.....20g
 固形スープの素(砕く).....2個
 ローリエ.....1枚
 塩・こしょう.....少々
 サワークリーム.....適量

沸かし 調理
約 30分 + 約 35分 無水調理

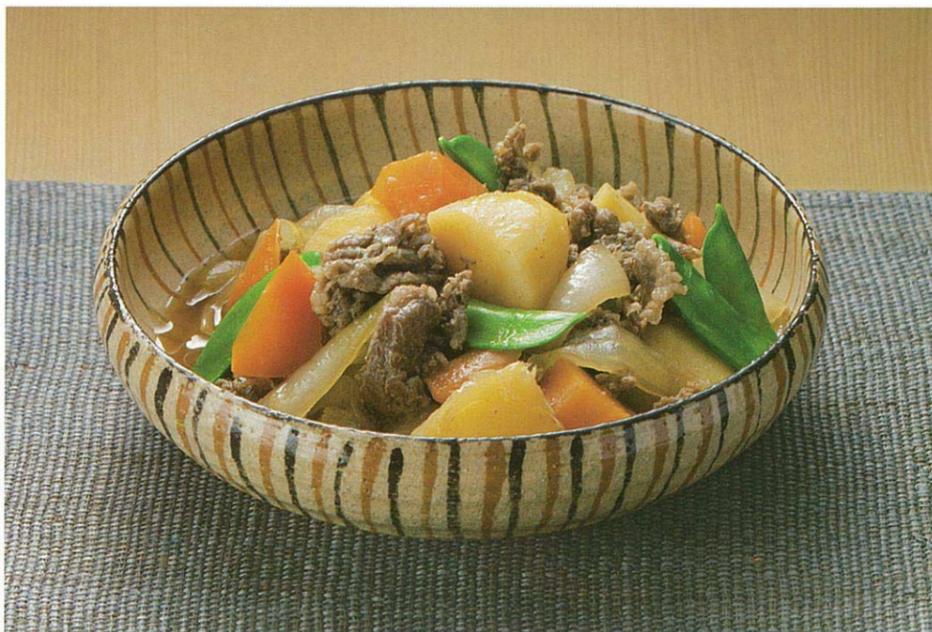
メニュー番号
49

作り方

- 1.ジャガイモは8等分に切り、にんじんは5mm厚さの半月切り、玉ねぎは1.5cm幅のくし切り、にんにくはスライスにする。
- 2.キャベツは1.5cm幅に切る。

- 3.なべに牛肉と1を入れ、その上にビーツと2を平らにおく。(ビーツの汁は取っておく。)
- 4.Aにビーツの汁を混ぜ、3の上から注ぎ、本体にセットする。

- 5.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 6.「◀▶」キーで【メニュー番号49】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、器に盛り、お好みでサワークリームをのせる。



作り方

- 1.牛バラ肉は5cm幅に切る。
- 2.玉ねぎは2cm幅のくし切り、じゃがいもは一口大、にんじんは乱切りにする。
- 3.なべに2の半量を入れ、その上に1の半量を広げて入れる。その上に残りの2、さらに残りの1を広げて入れたら、混ぜ合わせたAを回しかけ本体にセットする。

- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀▶」キーで【メニュー番号53】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜ、器に盛りつける。

●お好みで、すじを取りゆでた絹さやを添えてください。

9 肉じゃが

389kcal/1人分

予約

定番の肉じゃがが簡単に調理できます。

材料 4人分

牛バラ肉(薄切り).....200g
 玉ねぎ.....1½個(300g)
 じゃがいも.....3個(330g)
 にんじん.....½本(100g)
 A「しょうゆ」.....大さじ3
 酒.....大さじ3
 みりん.....大さじ3
 砂糖.....大さじ2
 だしの素.....小さじ1
 絹さや.....適宜

沸かし 調理
約 25分 + 約 20分 無水調理

メニュー番号
53

10 牛肉しぐれ煮

384kcal/1人分

ご飯がすすむ、甘辛の味付けです。
お弁当にもおすすめです。

材料 4人分

牛バラ肉(薄切り).....300g
 しょうが.....2片(20g)
 しょうゆ.....大さじ3
 みりん.....大さじ3
 酒.....大さじ3
 砂糖.....大さじ1

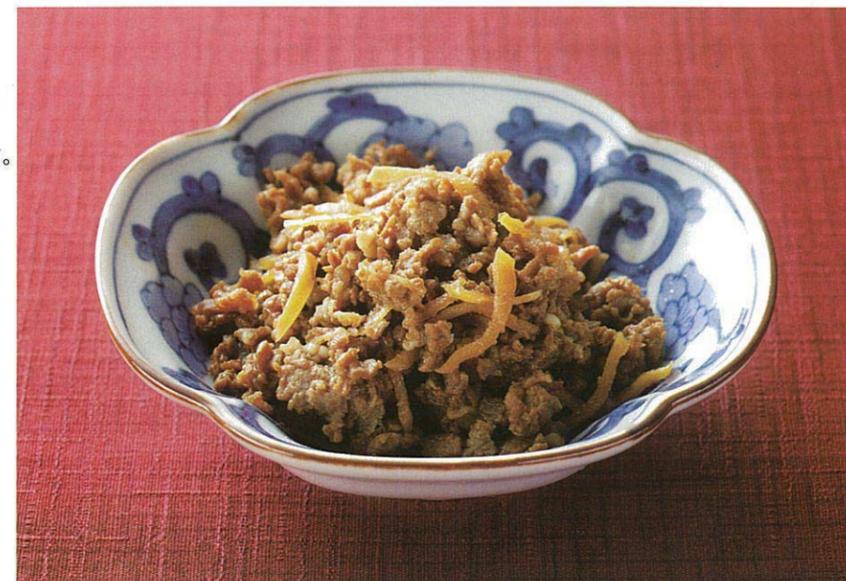
沸かし 調理
約 20分 + 約 45分 無水調理

メニュー番号
56

作り方

- 1.牛バラ肉は1cm幅に切り、ボウルに入れて熱湯をかけた後、ざるにあげる。
- 2.しょうがはせん切りにする。
- 3.なべに全部の材料を入れて混ぜ、本体にセットする。

- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀▶」キーで【メニュー番号56】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつける。



11 牛すじの煮込み

263kcal/1人分

圧力IHなべなら牛すじでも柔らかく、煮崩れせずに仕上がります。
大根やしいたけと一緒に煮込むことであっさりいただけます。

予約



材料 4人分

牛すじ肉(生).....400g
 大根.....200g
 しいたけ.....3枚
 しょうが.....1片(10g)
 こんにゃく.....1枚(250g)
 A「酒」.....大さじ4
 みりん.....大さじ4
 しょうゆ.....大さじ2
 砂糖.....大さじ3
 青ねぎ.....適量
 七味とうがらし.....適量

下ゆで 沸かし 調理
約 50分 + 約 20分 + 1時間

無水調理

メニュー番号
57

作り方

- 1.なべに牛すじ肉と水500mL(分量外)を入れ、本体にセットする。
- 2.「手動」キーを押し、【一定圧力】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【30分】に設定、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、牛すじ肉は水で洗ってざるにあげ、一口大に切っておく。
- 5.大根は5mm厚さのいちょう切り、しいたけは1cm角に、しょうがはせん切りにする。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、別のなべで下ゆでする。

- 6.4のなべを軽く洗い、牛すじ肉、5とAを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 7.「自動」キーを押し、【無水調理】を選ぶ。
- 8.「◀▶」キーで【メニュー番号57】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らし、七味とうがらしをふる。

12 ビーフシチュー

413kcal/1人分

肉も柔らか
手作りのビーフシチューをどうぞ。

材料 4人分

牛肉(カレー・シチュー用)	300g
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
じゃがいも	2個(220g)
にんじん	1/2本(150g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1/2片(5g)
トマト	1個(150g)
A「赤ワイン」	100mL
「デミグラスソース」	1缶(290g)
「固形スープの素(砕く)」	2個
クレソン	適宜

沸かし 調理
約 25分 + 約 35分 無水調理 **メニュー番号 63**

つくり方

- 1.牛肉に塩・こしょうをした後、薄力粉をまぶしておく。
- 2.じゃがいもとにんじんは一口大、玉ねぎとにんにくは薄切り、トマトは2cm角に切る。
- 3.なべに2を入れた後、1を入れ、上にAを加え、本体にセットする。

- 4.「自動」キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 5.「◀」「▶」キーで【メニュー番号63】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜる。

●お好みでクレソンを添えてください。



13 豚バラ肉の和風スパイシーカレー

375kcal/1人分(ご飯を含めず計算しています。)

だし汁ベースで風味たっぷり、スープだけでもおいしく、うどんにも合います。

煮込み
牛肉
豚肉



材料 4人分

豚バラ肉(ブロック)	300g
A「塩」	小さじ1
「こしょう」	少々
大根	200g
まいたけ	1パック(120g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんにく	1片(10g)
しょうが	1片(10g)
サラダ油	大さじ1
B「コリアンダーパウダー」	大さじ1
「カイエンペッパー」	
「パウダー」	小さじ1/4
「クミンパウダー」	小さじ1/2
「ターメリックパウダー」	小さじ1/2
C「カットトマト(缶)」	100g
だし汁	200mL
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ガラムマサラ	小さじ1
かいわれ大根	適量

沸かし 調理
約 20分 + 約 40分 一定圧力 **メニュー番号 6**

つくり方

- 1.豚バラ肉は1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。
- 2.大根は一口大の乱切り、まいたけは小房に分ける。
- 3.玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 4.フライパンにサラダ油を入れて温め、3が茶色く色づくまで、中強火で炒める。
- 5.中弱火に落として、よく混ぜ合わせたBを加えて2分ほど炒め、火を止めてなべに入れる。
- 6.空いたフライパンに1を入れて、表面に焼き色がつくまで焼き、5のなべに入れる。
- 7.6のなべに、2とCを入れてよく混ぜたら、本体にセットする。
- 8.「自動」キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 9.「◀」「▶」キーで【メニュー番号6】を選び、「スタート/再加熱」キーを押す。
- 10.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ガラムマサラを加えて混ぜる。
- 11.器に盛りつけて、かいわれ大根をのせる。