

12 ビーフシチュー

413kcal/1人分

肉も柔らかく
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	3/4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(碎く)	2個
クレソン	適宜

沸かし

約

25分

調理

約

35分

無水調理

メニュー番号

63

作り方

- 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3/4
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

約

20分

調理

約

40分

一定圧力

メニュー番号

6

作り方

- 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。



14

予約

豚の角煮

502kcal/1人分

材料 4人分

豚バラ肉(ブロック)	400g
長ねぎ	½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

下ゆで
約
35分

沸かし
約
15分

調理
約
1時間
10分

可変圧力

メニュー番号
18

作り方

- 1.なべに約4cmに切った豚バラ肉と水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【15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、豚バラ肉は水で洗ってざるにあげる。
- 5.長ねぎは4cm長さのぶつ切り、しょうがはよく洗い皮つきのまま薄切りにする。
- 6.4のなべを軽く洗い、豚バラ肉、昆布、5とAを入れて、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18】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、器に盛りつける。

15

予約

醤油肉ジャンロウ

718kcal/1人分

材料 4人分

豚バラ肉または豚もも肉(ブロック)	650g
長ねぎ	1本(150g)
しょうが	3片(30g)
A水	300mL
酒	大さじ4
しょうゆ	120mL
砂糖	大さじ2
八角	2片

沸かし
約
25分

調理
約
1時間
10分

可変圧力

メニュー番号
18

作り方

- 1.豚バラ肉は2つに切る。長ねぎは5cm長さのぶつ切り、しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにする。
- 2.なべに1とAを入れて、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号18】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、食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

16

予約

ポトフ

351kcal/1人分

材料 4人分

豚肩ロース肉(ブロック)	400g
ウィンナー	4本
玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	½本(100g)
キャベツ	100g
A水	400mL
固形スープの素(砕く)	1個
ローリエ	2枚
塩・こしょう	少々
粒マスタード	適宜

作り方

- 1.豚肩ロース肉は4等分に切り、ウィンナーは浅く切り込みを入れる。玉ねぎとにんじんは4つに切る。

沸かし
約
25分

調理
約
30分

温度調理

メニュー番号
25

- 2.キャベツは1.5cm幅に切る。
- 3.なべに、1とAを入れ、2を平らにおいて本体にセットする。
- 4.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号25】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、器に盛りつける。

- お好みで粒マスタードを添えてください。
- キャベツは崩さずに入れるときれいに仕上がります。

17

豚肉ときのこのみぞれ煮

209kcal/1人分

簡単なのにうまみもボリュームも抜群、ご飯が進みます。



18

豚バラ大根

281kcal/1人分

大根に豚バラ肉のうまみがしっかり染み込みます。

材料 4人分

豚バラ肉(ブロック)	200g
大根	400g
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
だしの素	小さじ1

沸かし
約
20分

調理
約
25分

無水調理

メニュー番号
48

作り方

- 1.豚バラ肉は1cm厚さの食べやすい大きさに切り、大根は1.5cm厚さのいちょう切りにする。
- 2.なべに全部の材料を入れよく混ぜ、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48】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、よく混ぜて器に盛りつける。

材料 4人分

豚肉(こま切れ)	300g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
しめじ	100g
えのきたけ	100g
大根	300g
A鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
かいわれ大根	適量

沸かし
約
20分

調理
約
10分

無水調理

メニュー番号
46

つくり方

- 1.しめじは石づきを切って小房に分ける。
- 2.えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切って根元をほぐし、1と一緒になべに広げる。
- 3.大根はすりおろし、Aを加えて混ぜ合わせる。(汁もすべて使う)
- 4.ボウルに豚肉を入れ、塩・こしょうをふり、片栗粉をふり入れて全体にまぶす。
- 5.2のなべに、4をよくほぐしながらのせ、上から3をかけたらそのまま混ぜずに、本体にセットする。
- 6.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 7.『◀』『▶』キーで【メニュー番号46】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、全体をよく混ぜてから盛りつけて最後に、かいわれ大根を散らす。





19 スペアリブの柔らか煮

255kcal/1本分
無水調理で下ごしらえなしで簡単に美味しく作れます。

材料 8本分	
スペアリブ	8本(700g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく(すりおろし)	1片(10g)
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1
粒マスタード	小さじ2
塩	小さじ1

つくり方

- 1.スペアリブはフォークで両面に穴を開け、玉ねぎは2cmのくし切りにする。
- 2.なべにすべての材料を入れて全体を混ぜ、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50】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、全体を混ぜてから器に盛りつける。

●粒マスタードはお好みで量を調整してください。

沸かし 約 20分 + 調理 約 1時間 無水調理 **メニュー番号 50**

材料 4人分

豚肉(こまぎれ)	300g
塩・こしょう	少々
A「しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1½
なす	2本(180g)
にんにくの芽	50g
にんにく	½片(5g)
しょうが	½片(5g)
B「しょうゆ	大さじ2½
酒	大さじ1
砂糖	小さじ½
レタス	適量

20 豚肉となすのスタミナ煮レタス巻き

248kcal/1人分
ダブルのにんにくでスタミナ抜群。レタスで巻いてたっぷりどうぞ。

沸かし 約 15分 + 調理 約 7分 無水調理 **メニュー番号 51**

つくり方

- 1.豚肉は細切りにし、塩・こしょうをふり、Aをもみ込む。片栗粉は、なべに入れる直前に加え、もみ込む。
- 2.なすはヘタを切り落として、横に3等分し、それぞれを6等分のくし切りにする。たっぷりの水に10分ほどさらしてアクを抜き、水気を切る。
- 3.にんにくの芽は、4〜5cm長さの斜め切りにする。
- 4.にんにくとしょうがはみじん切りにし、Bと混ぜ合わせる。
- 5.なべに2と3を入れ、1を手でよくほぐしながら広げる。その上に4をかけたなら本体にセットする。
- 6.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 7.『◀』『▶』キーで【メニュー番号51】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、なすがつぶれないように肉をほぐし、全体を混ぜてから、器に盛りつける。

●レタスを大きめにちぎり、具を巻いてお召し上がりください。



21 豚肉のしょうが焼き風

335kcal/1人分
材料を入れるだけの無水調理。ご飯がすすむ定番の味です。

材料 4人分	
豚肉(こまぎれ)	400g
玉ねぎ	½個(100g)
A「しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうが(すりおろし)	2片(20g)
にんにく(すりおろし)	1片(10g)
サラダ油	小さじ1
サラダ菜	適宜
プチトマト	適宜

つくり方

- 1.豚肉は広げておき、玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。
- 2.なべに豚肉とAを入れてよくなじませてから、玉ねぎを加えて全体をよく混ぜ、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54】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、全体をよく混ぜ、器に盛りつける。お好みでサラダ菜とプチトマトを添える。

沸かし 約 15分 + 調理 約 25分 無水調理 **メニュー番号 54**

22 回鍋肉 ホイコーロー

276kcal/1人分

豆板醤の辛さが効いた美味しい1品です。

材料 4人分

豚バラ肉(厚めのスライス、またはブロック)	200g
片栗粉	大さじ1
キャベツ	200g
ピーマン	4個(120g)
にんじん	½本(70g)
にんにく	1片(10g)
A「赤みそ	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
薄口しょうゆ	小さじ2
豆板醤	小さじ1
ごま油	小さじ1
酒	大さじ2

沸かし 約 20分 + 調理 約 15分 無水調理 **メニュー番号 61**



つくり方

- 1.豚バラ肉は3cm幅に切り、片栗粉をまぶしておく。(ブロック肉を使う場合は、5mm厚さに切る。)
- 2.キャベツは4cmの色紙切り、ピーマンは種を取り、2cm角、にんじんは5mm厚さの半月切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3.なべにキャベツ、ピーマン、豚バラ肉、にんじん、にんにくを入れ、よく混ぜ合わせたAを上からかけ、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61】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、よく混ぜ合わせてから盛りつける。

23 肉みそ ご飯のお供にどうぞ。

268kcal/1人分

材料 4人分

豚バラ肉(薄切り)	150g
しょうが(すりおろし)	½片(5g)
合わせみそ	85g
赤みそ	15g
みりん	大さじ5
砂糖	大さじ2

沸かし 約 10分 + 調理 約 15分 無水調理 **メニュー番号 64**

つくり方

- 1.豚バラ肉は粗みじん切りにする。
- 2.なべに全部の材料を入れてよく混ぜ、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64】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、器に盛りつける。

●赤みそがなければ、合わせみそを100gにしてください。



24 若鶏のブレゼ ローズマリー風味

373kcal/1人分

おもてなしにもピッタリの本格フレンチ。
バルサミコソースをかけてどうぞ。



材料 4人分

若鶏もも肉	2枚(500g)
塩	小さじ½
こしょう	少々
じゃがいも	2個(220g)
玉ねぎ	¼個(50g)
さやいんげん	50g
オリーブ油	大さじ1
にんにく	1片(10g)
A 水	100mL
固形スープの素(砕く)	1個
白ワイン	50mL
ローズマリー	4本
B バター	10g
塩・こしょう	適宜
蒸し汁	150mL
C バルサミコ酢	大さじ2
塩・こしょう	少々

沸かし 調理 約20分 + 約25分 一定圧力 メニュー番号 4

作り方

1. 若鶏もも肉はそれぞれ半分に切り、身側全体にフォークを刺して、塩・こしょうをもみ込む。
2. じゃがいもは5mm程度の厚さにスライスし、洗って水気を切る。玉ねぎはみじん切り、さやいんげんは両端を切り落とす。
3. フライパンにオリーブ油を入れて温め、みじん切りにしたにんにくを加える。1の皮を下にして入れ、強火にして焼き色をつけたら裏も軽く焼く。
4. なべに2とAを入れ、上から3を汁ごと入れ、本体にセットする。フライパンはキッチンペーパーで軽く拭いておく。
5. 『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
6. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号4】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、鶏肉とローズマリー、さやいんげんを取り出し、残りはざるを使って、蒸し汁と具に分ける。
●蒸し汁は残しておいてください。

8. 7の蒸し汁を150mL取り分けたら、肉が冷め乾燥しないよう、残った蒸し汁に入れておく。
9. 7の具をマッシャーなどでつぶし、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
10. フライパンに取り置いた蒸し汁とCを加えて混ぜ、ゆすりながら強火で3～5分煮つめる。
11. 器に9と食べやすい大きさに切った鶏肉とさやいんげんを盛りつけ、ローズマリーをのせて10をかける。

減塩

25 手羽元と長芋、かぼちゃの黒酢煮

222kcal/1人分 食塩相当量 0.8g/1人分

煮崩れせず、うまみがしっかり染み込みます。
黒酢の酸味が食欲をそそる一品です。



材料 4人分

鶏手羽元	8本(400g)
長芋	200g
玉ねぎ	½個(100g)
かぼちゃ(正味)	200g
A だし汁	80mL
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
黒酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
B 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
木の芽	適量

沸かし 調理 追加調理 約25分 + 約10分 + 約5分

メニュー番号 12 可変圧力

作り方

1. 長芋は1cm厚さの半月切りに、玉ねぎは1.5cm幅のくし切りにする。かぼちゃは皮の大きさが、5cm×1.5cmくらいになるように切る。

2. なべに1の玉ねぎと鶏手羽元を入れ、その上に長芋とかぼちゃを分けてのせ、混ぜ合わせたAをかけ、本体にセットする。
3. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
4. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号12】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、器に盛りつける。
6. なべに残った煮汁に混ぜ合わせたBを入れてよく混ぜ、外ぶたを閉める。
7. 『◀』『▶』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。)
8. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら5にかけ、木の芽を飾る。

材料 4人分

鶏ひき肉(むね)	200g
油あげ	2枚
さやいんげん	8本
にんじん	1cm角の棒状 長さ15cmのもの4本
ごぼう	直径2cm 長さ15cmのもの1本

A 溶き卵	½個分
塩	少々
酒	小さじ½
しょうゆ	小さじ¼
片栗粉	大さじ1
B だし汁	200mL
しょうゆ	大さじ1½
酒	大さじ½
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

沸かし 調理 約20分 + 約20分

メニュー番号 13 可変圧力

作り方

1. 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、長辺1カ所を残して3辺を切り落とす。油あげの上で菜箸をころがし、開く。
2. さやいんげんは軸を切り、にんじんは1cm角で15cm長さの棒状のものを4本用意する。
3. ごぼうは縦長に4等分にして水につける。数回水を変えてアクを抜く。
4. 鶏ひき肉にAを加えてよく混ぜ、2等分にする。
5. 1の折れ目を縦向き、中側を上にして置き、向こう2cmを残して4のひとつを広げる。
6. 2と3の各半分をひとまとめにし、切り落とした油あげと一緒に5の手前側に横向きにのせる。
7. 手前からきっちりと巻き、巻き終わりを下にしてなべに入れる。残り1枚も同様にする。
8. Bを混ぜ合わせてゆっくりと7に注ぎ入れ、本体にセットする。
9. 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
10. 『◀』『▶』キーで【メニュー番号13】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
11. 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、そと取り出し、1本を6つに切り分ける。器に盛りつけ、煮汁をかける。

26 鶏ひき肉と野菜の信田煮

217kcal/1人分 油あげで巻いて切り分けも簡単。おもてなしにも活躍します。

予約



鶏肉のたっぷりごま風味

289kcal/1人分 食塩相当量 0.8g/1人分

鶏肉に味がしっかり染みこみ、ごまをたっぷり使うので、食べ応え十分です。

材料 4人分

鶏むね肉 (皮を除いたもの)	500g
玉ねぎ	½個(100g)
A「水	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ¾
しょうゆ	大さじ½
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
B「片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
C「白練りごま	大さじ2
黒すりごま	大さじ2
大葉	10枚

沸かし 調理 追加調理
約 約 約
25分 + 20分 + 5分

メニュー番号
24

可変圧力



つくり方

- 1.鶏むね肉は4cm角のそぎ切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2.なべに、1と混ぜ合わせたAを入れてよく混ぜ、本体にセットする。
- 3.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』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。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、混ぜ合わせたBを加えてよく混ぜ、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、手動で温度調理【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、Cを加えてよく混ぜ、器に盛りつけて、せん切りにした大葉をのせる。

28 クリームシチュー

341kcal/1人分

肉も柔らか、手作りのクリームシチューをどうぞ。

材料 4人分

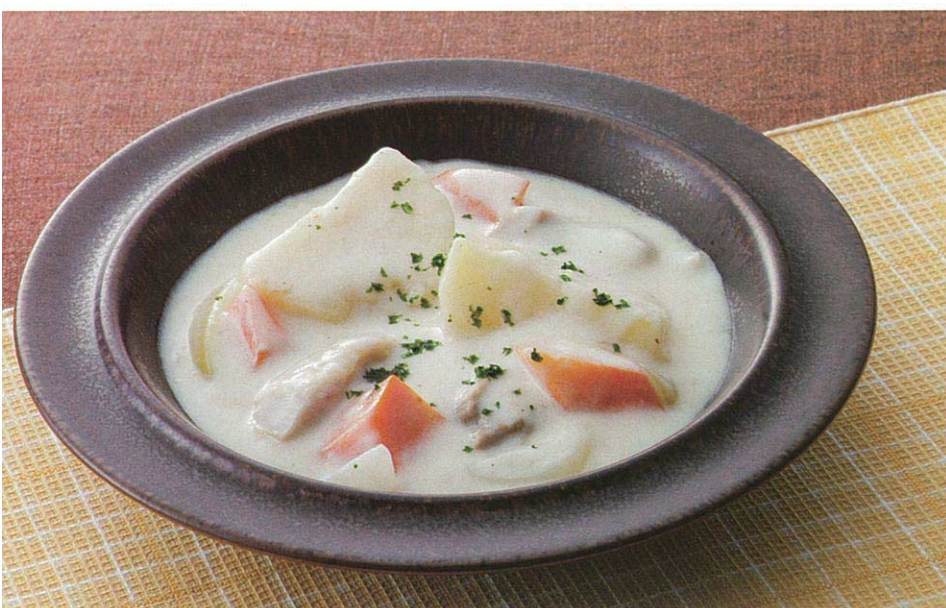
鶏もも肉	200g
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	1½個(300g)
にんじん	½本(100g)
じゃがいも	2個(220g)
A「水	150mL
固形スープの素(砕く)	1個
塩	小さじ1
B「バター	35g
薄力粉	大さじ2
牛乳	400mL
こしょう	適宜
パセリ	適宜

- 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.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったらアクを取り除く。
- 9.7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.『◀』『▶』キーで【10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、または予約調理をした場合は、手動で温度調理【100℃ 10分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)

- 11.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよくかき混ぜ、こしょうで味を調える。器に盛りつけたら、最後に刻んだパセリを散らす。



沸かし 調理 追加調理
約 約 約
25分 + 30分 + 10分

メニュー番号
24

温度調理

つくり方

- 1.鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切り、鶏もも肉に薄力粉をまぶしておく。
- 2.なべに1とA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.耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。



29 しっとりゆで鶏

262kcal/1人分

シンプルな味が魅力の鶏肉料理です。サラダや冷麺の具など、お好みでお召し上がりください。

予約

材料 4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
長ねぎ(青い部分)	10cm 2本くらゐ
しょうが	1片(10g)
A「鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ¾
酢	小さじ¾
水	800mL

沸かし 調理
約 約
25分 + 30分

メニュー番号
24

温度調理

つくり方

- 1.なべに鶏もも肉のかたまり、長ねぎ、よく洗い皮つきのまま5mm厚さに切ったしょうが、Aを入れて、本体にセットする。
 - 2.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
 - 3.『◀』『▶』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。
 - 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ゆで汁ごと別の容器に移しかえて、冷ます。
 - 5.冷めたら取り出し、お好みの大きさに切る。
- 残ったゆで汁は、スープなどにお使いください。



30 粒マスタードの洋風バンバンジー

182kcal/1人分

難しい温度管理なしに、ゆっくりゆでてしっとり仕上げます。

つくり方

- 1.鶏むね肉は全体にフォークを刺して、5cm幅に切る。厚みのあるものは半分にスライスし、5〜6個に切り分ける。
- 2.なべに1とAを入れて本体にセットする。
- 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30】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、なべごと冷水につけて、あら熱を取る。
- 6.きゅうりは5cm長さのせん切りにする。

材料 4人分

鶏むね肉(皮を取り除く)	300g
A「水	300mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	少々
きゅうり	1本(100g)
蒸し汁	大さじ1
B「粒マスタード	20g
オリーブ油	大さじ2
白ワインビネガー	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
イタリアンパセリ	適量

- 残った蒸し汁はアクを取り、スープなどにお使いください。
- 粒マスタードはお好みで調整してください。

沸かし 調理
約 約
15分 + 20分

メニュー番号
30

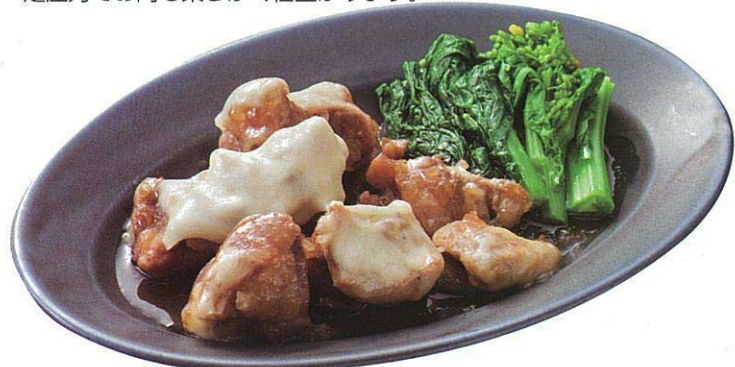
温度調理

- 7.5の鶏むね肉を取り出して手で細く裂き、6と混ぜる。
- 8.5の蒸し汁を分量分取り、Bとよく混ぜ合わせ、7と和える。盛りつけてイタリアンパセリを飾る。

31 チキンのバルサミコチーズソース

378kcal/1人分

無水調理で鶏のうまみと玉ねぎの甘味たっぷりのソースができます。一定圧力で肉も柔らかく仕上がります。



材料 4人分

鶏もも肉	600g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個(100g)
Aしょうゆ	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ1
はちみつ	大さじ1
とろけるスライスチーズ	2枚
ゆでた青菜	適宜

沸かし 調理
約 20分 + 約 10分 無水調理

メニュー番号 46

作り方

1.鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。

2.玉ねぎはみじん切りにし、Aと一緒に混ぜ合わせる。

3.なべに1を入れ、2を回しかけて本体にセットする。

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46】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、チーズをのせ、外ぶたを閉める。

7.1分経ってチーズが溶けたら器に取り分け、お好みでゆでた青菜を添える。

32 鶏むね肉のトマト塩麹煮

178kcal/1人分 トマトとパプリカでさっぱりさわやかな味わいです。

材料 4人分

鶏むね肉	300g
塩麹	30g
パプリカ(黄)	1個(150g)
トマト	1個(150g)
にんにく	1片(10g)
Aオリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
黒こしょう	少々
バジル(乾燥)	少々
バジル(生)	適宜

沸かし 調理
約 20分 + 約 10分

無水調理

メニュー番号 46

作り方

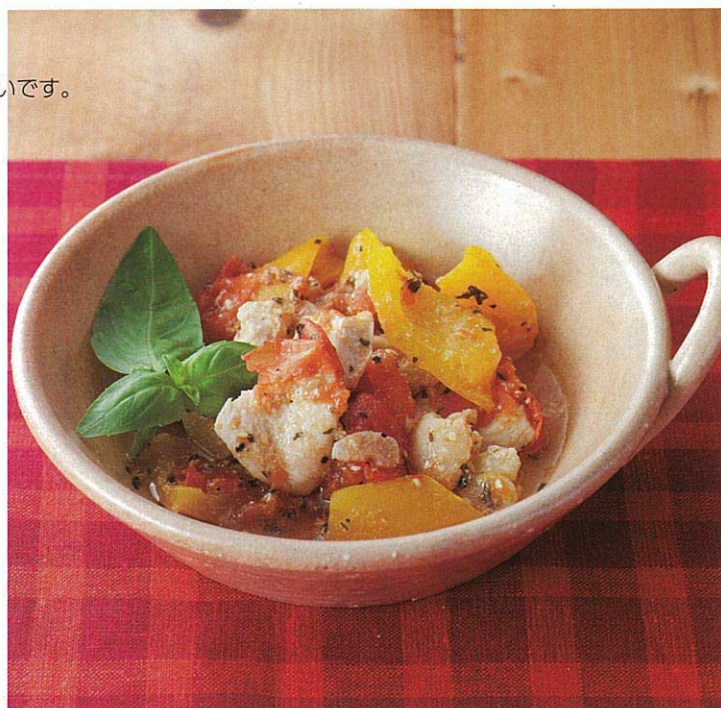
1.鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、塩麹をもみこんで冷蔵庫で30分おく。パプリカは乱切り、トマトは2cm角、にんにくは薄切りにする。

2.なべに1とAを入れて混ぜ、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46】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、全体を混ぜてから器に盛り、バジル(生)を添える。



33 グリーンカレー

263kcal/1人分

予約

タイカレーとも呼ばれるタイで一般的な料理。スパイシーでご飯との相性バツグン。

材料 4人分

鶏むね肉(皮を除いたもの)	200g
なす	2本(180g)
トマト	1個(150g)
パプリカ(赤)	1/2個(75g)
さやいんげん	10本
たけのこ(水煮)	100g
Aグリーンカレーペースト(市販品)	50g
ココナッツミルク(缶)	1缶(400mL)
ナンプラー	大さじ1
砂糖	大さじ1
バジル(生)	適宜

沸かし 調理
約 25分 + 約 20分 無水調理

メニュー番号 47

作り方

1.鶏むね肉は一口大に切る。なすは乱切り、トマトはざく切り、パプリカは乱切り、さやいんげんは半分の長さ、たけのこは食べやすい大きさにする。

2.なべに1とA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、全体を混ぜてから器に盛り、バジル(生)を添える。



34 砂肝のアヒージョ

190kcal/1人分

圧力IHなべなら少なめのオイルで簡単にアヒージョができます。

材料 4人分

砂肝	300g
にんにく	1/2片(5g)
Aオリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	5g
パセリ	少々
フランスパン	適宜

沸かし 調理
約 10分 + 約 25分 無水調理

メニュー番号 48

作り方

1.砂肝は一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。

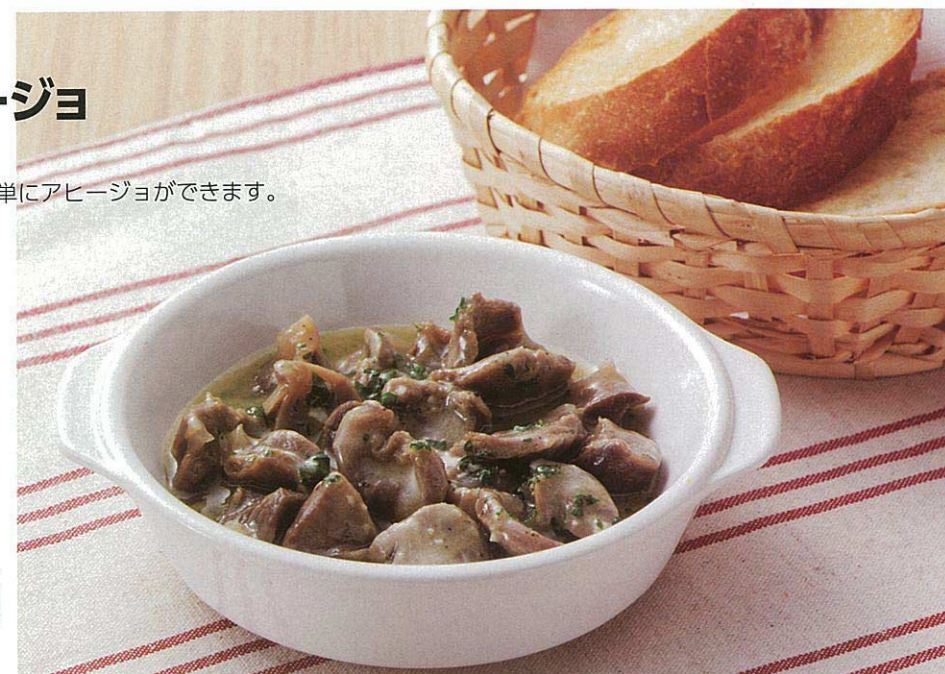
2.なべに1とAを入れ全体をよく混ぜ合わせ、本体にセットする。

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48】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、バターを加え、全体を混ぜて器に取り分け、刻んだパセリを飾る。

●フランスパンを1~2cmくらいの厚さに切り、オイルにつけてお召し上がりください。



材料 2人分

鶏手羽元	4本(200g)
じゃがいも	2個(220g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
カットトマト(缶)	200g
大豆の水煮	40g
A赤ワイン	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
乾燥パセリ	小さじ1/2
塩	少々
黒こしょう	少々
スパゲッティー(ゆでたもの)	適宜
フリルレタス	適宜
プチトマト	適宜
イタリアンパセリ	適宜

沸かし 調理
約 20分 + 約 25分

無水調理

メニュー番号 54

作り方

1.じゃがいもは半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。

2.なべにカットトマト、じゃがいも、鶏手羽元を入れ、玉ねぎを平らになるようにのせ、大豆の水煮、Aを入れてなべを本体にセットする。

3.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

35 手羽元とじゃがいものトマト煮

696kcal/1人分

子供も大人も好む定番のトマト煮の味付けです。



4.『◀』『▶』キーで【メニュー番号54】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.お好みでゆでたスパゲッティー、フリルレタス、プチトマト、イタリアンパセリとともに盛りつける。

36

鶏のてり煮

無水調理で鶏肉にもしっかりうまみが染み込みます。

293kcal/1人分

材料 4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
しょうが	1片(10g)
A酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
かいわれ大根	適宜

つくり方

- 1.鶏もも肉はフォークで両面に穴を開け、しょうがは薄切りにする。
- 2.なべに1の皮を下にして入れ、上からAをかける。
- 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54】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、食べやすい大きさに切り、かいわれ大根とともに盛りつける。

沸かし
約20分 + 調理
約25分
メニュー番号
無水調理 54



37

手羽元とゆで卵の甘辛煮

甘じょっぱいたれで、ご飯がすすむ一品です。

283kcal/1人分

材料 4人分

鶏手羽元	8本(400g)
ゆで卵	4個
A酒	50mL
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1

つくり方

- 1.鶏手羽元はフォークで刺してところどころ穴を開け、ゆで卵は殻をむいておく。
- 2.なべに1とAを入れ、全体を混ぜる。
- 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56】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、全体を混ぜて、器に盛りつける。

沸かし
約20分 + 調理
約45分
メニュー番号
無水調理 56



38

手羽先と大根のこってり煮

手羽先のうまみが大根にしっかりと染み込んでいます。

209kcal/1人分

材料 4人分

鶏手羽先	8本(400g)
大根	500g
Aしょうゆ	大さじ2½
酒	大さじ2
みりん	大さじ3
だしの素	小さじ1

つくり方

- 1.鶏手羽先は関節で切り分け、フォークで刺してところどころ穴を開ける。大根は一口大の乱切りにする。
- 2.なべに1とAを入れ、全体を混ぜる。
- 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56】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、全体を混ぜて、器に盛りつける。

沸かし
約25分 + 調理
約45分
メニュー番号
無水調理 56



材料 4人分

鶏もも肉	1枚(250g)
Aしょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにく(すりおろし)	½片(5g)
こしょう	少々
ブロッコリー	½株(125g)
しめじ	100g
長ねぎ	½本(50g)
にんじん	¼本(50g)
B酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
C片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

沸かし
約20分 + 調理
約7分 + 追加調理
約12分
メニュー番号
無水調理 60

つくり方

- 1.鶏もも肉は1.5cmの角切りにしてAを混ぜておく。
- 2.ブロッコリーは小房に分けて、軸は5mm厚さのななめ切りにする。
- 3.しめじは石づきを取ってほぐし、長ねぎは1cm厚さのななめ切り、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。

- 4.なべに1、3とBを入れて、全体をよく混ぜ、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60】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、2とよく混ぜ合わせたCを入れて全体を混ぜ、外ぶたを開める。

- 8.『◀』『▶』キーで【12分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
●『保温/とりけし』キーは押さないください。(『保温/とりけし』キーを押した場合は、手動で温度調理【100℃ 12分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体をよく混ぜる。

材料 4人分

鶏もも肉	200g
塩	小さじ½
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ピーマン	4個(120g)
たけのこ(水煮)	60g
長ねぎ	60g
玉ねぎ	½個(100g)
トマト	1個(150g)
カシューナッツ	60g
A酒	大さじ4
オイスターソース	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうが(すりおろし)	½片(5g)

沸かし
約20分 + 調理
約15分
メニュー番号
無水調理 61

40 鶏とカシューナッツ煮

254kcal/1人分 カシューナッツの香ばしさと、野菜の風味がよく合います。

つくり方

- 1.鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをしてから、片栗粉をまぶしておく。ピーマン、たけのこ、長ねぎは乱切りにし、玉ねぎとトマトは2〜3cmの角切りにする。
- 2.なべに玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、トマト、鶏もも肉、カシューナッツ、長ねぎの順に入れ、混ぜ合わせたAを上からかけ、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61】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、よく混ぜ合わせて器に盛りつける。



煮込み
鶏肉

41 バターチキンカレー

486kcal/1人分 チキンたっぷりのマイルドなカレーです。

予約



作り方

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、Aを加えてよくもんで、20～30分おく。
- なべに1とBを入れ、よく混ぜ、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。

- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号62】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、牛乳とバターを入れて混ぜ、外ぶたを閉める。

材料 4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
A玉ねぎ(みじん切り)	½個(100g)
プレーンヨーグルト	200g
しょうが(すりおろし)	1片(10g)
にんにく(すりおろし)	2片(20g)
カレー粉	大さじ4
塩	小さじ⅓
ガラムマサラ	小さじ½
Bバター	30g
トマト(水煮)	400g
鶏ガラスープの素	大さじ1
牛乳	120mL
バター	30g
塩	適量

沸かし 約 30分 + 調理 約 20分 + 追加調理 約 10分

無水調理 62

- 『◀』『▶』キーで【10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、または予約調理をした場合は、手動で温度調理【100℃ 10分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。
- 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、塩で味を調え、器に盛りつける。

42 煮込みタンドリーチキン

214kcal/1人分

予約

材料 4人分

鶏手羽元	8本(400g)
玉ねぎ	½個(100g)
Aしょうが(すりおろし)	1片(10g)
にんにく(すりおろし)	1片(10g)
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
パプリカパウダー	小さじ½
塩	小さじ½
あらびき黒しょう	少々
はちみつ	小さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ3
レタス	適宜



沸かし 約 20分 + 調理 約 35分 無水調理 63

作り方

- 鶏手羽元は骨にそって切り込みを入れ身を広げておく。
- 玉ねぎをすりおろしてAと混ぜ、1を漬けこんで、冷蔵庫で2時間以上おいておく。
●調理用ビニール袋を使うと便利です。

- なべに2を入れて、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』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。

- 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、レタスを添えて盛りつける。

子供でも食べやすい甘めのタンドリーチキンです。



43 いか飯

567kcal/1ばい分

予約

北海道名物いか飯も手軽に挑戦できます。中はもちもちの仕上がりです。熱々どうぞ。

作り方

- もち米は洗い、45分間水(分量外)につけておく。
- しいたけとにんじんは粗みじん切りにする。
- するめいかは内臓を取り、胴の中をきれいにし、水気を取っておく。
- するめいかの足は長い部分を半分の長さにし、食べやすく切っておく。

- 1をざるにあげ、水を切ったら、2と混ぜ合わせ、3のするめいかに詰め込み、最後はつまようじで止める。

- なべに4、5とAを入れて、本体にセットする。

- 『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号3】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

材料 2はい分

するめいか(1ばい約260gのもの)	2はい
もち米	100g
しいたけ	2枚
にんじん	30g
A水	400mL
昆布(5cm角)	1枚
砂糖	50g
みりん	大さじ1½
酒	100mL
しょうゆ	120mL

沸かし 約 20分 + 調理 約 20分 一定圧力 3

- 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、そのまま10～15分蒸らす。

- できあがったら、食べやすい大きさに切り分け、器に盛りつける。



44 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。

予約

作り方

- たこは、足を切りはなし、しょうがは薄切りにする。
- なべに1とAを入れて、本体にセットする。

- 『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。

- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号3】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

材料 4人分

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

沸かし 約 20分 + 調理 約 20分 一定圧力 3

- 終了のメロディー（ブザー）が鳴ったら、器に盛りつける。

- お好みで、からしや七味とうがらしを添えてください。