



45 あじのキムチ煮

83kcal/1人分

あじとキムチの組み合わせは、さっぱりして夏にぴったりです。

材料 4人分

あじ	2尾(400g)
長ねぎ	30g
バター	5g
キムチ	100g
A「水」	100mL
鶏ガラスープの素	小さじ½
青ねぎ	1本

沸かし 約 15分 + 調理 約 10分 可変圧力 12

作り方

1. あじは、包丁で両面のうろこを落とし、内臓を取り出す。一度きれいに洗って3枚におろし、細かい骨を取り除く。
2. 1に塩(分量外)をふり、10分おく。浮いてきた水気をキッチンペーパーでふきとり、片身を半分に切る。
3. 長ねぎは斜め薄切りにする。
4. なべの底と側面の1/3の高さまでバターを塗り、余った分はそのまま入れておく。
5. 混ぜ合わせたAとキムチをなべに入れる。2の両面に汁を付けてから、皮を上にしてキムチの上に並べる。
6. 3をあじの上に乗せて、なべを本体にセットする。

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12】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す。

46 かつおの角煮

144kcal/1人分

高知県の郷土料理。煮崩れせず上手に炊き上げます。

材料 4人分

かつお(生)	250g
しょうが	1片(10g)
A「しょうゆ」	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
みりん	大さじ1½
酒	大さじ1½
水	50mL

沸かし 約 15分 + 調理 約 10分 可変圧力 12

作り方

1. かつおは、1.5cm角に切る。
2. 沸騰した湯に1〜2分間、1を入れ、白っぽくなれば冷水に取り水切りをしておく。
3. しょうがは、せん切りにする。
4. なべに混ぜ合わせたAと2、3を入れ本体にセットする。
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12】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、できあがり。



47 サーモンの昆布巻き

43kcal/1個分

予約

サーモンも崩れず、ご飯のおかずにはピッタリです。



材料 10個分

サーモン(刺身用短冊)	100g
昆布(日高昆布など) (5cm×15cm)	10枚
水	600mL
干びょう(17cm)	10本
昆布もどし汁	400mL
A「酒」	大さじ1
しょうゆ	大さじ½
みりん	大さじ½

沸かし 約 15分 + 調理 約 30分 可変圧力 15

作り方

1. 昆布はぬれぶきんで表面の汚れを取り、分量の水に20分つけて戻す。
2. 干びょうは塩(分量外)でもみ、洗い流す。最後の5分くらいに1に加えて一緒に戻す。
3. サーモンは昆布の幅に合わせ、10g前後に10等分する。
4. 昆布を丸く巻くよう、ひとかたまりのサーモンを1〜2つの棒状に切り、取りやすく組み合わせる。
5. 昆布が戻ったら、幅が狭い方や切れた方を手前にして4をのせ、きっちりと巻いていく。
6. 巻き終わりを下にして干びょうで結ぶ。残りも同様になべにきれいに並べる。
7. 昆布のもどし汁を分量だけ取り分け、Aを加えて混ぜる。6に静かに注ぎ入れる。
8. 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
9. 「◀▶」キーで【メニュー番号15】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、汁ごと取り出してしばらく冷ます。粗熱が取れるとより味がなじむ。

材料 4人分

鯛のアラ	400g
ごぼう	½本(100g)
A「水」	150mL
酒	100mL
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ3
長ねぎ(青い部分のみ)	45g
しょうが	35g
白髪ねぎ	適宜

沸かし 約 20分 + 調理 約 30分 可変圧力 15

作り方

1. 熱湯に鯛のアラを手早くくぐらせて冷水にとり、流水でていねいにうろこやぬめり、血合いを洗い流す。
2. ごぼうは5cmぐらいに切り、縦に4つ割りにして水にさらした後ざるにあげる。しょうがは皮付きのまません切りにし、長ねぎの青い部分は斜めに2cm長さに切る。
3. なべに1と2を入れ、Aを上からまわし入れる。
4. 「自動」キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
5. 「◀▶」キーで【メニュー番号15】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、白髪ねぎを添える。

48 鯛のあら炊き

272kcal/1人分

予約

可変圧力でごぼうも柔らかく甘辛く炊いた鯛のあらは、ごはんにもよく合います。



49 ぶり大根

318cal/1人分

可変圧力調理でぶり大根も味が染みてとても柔らかくなります。

材料 4人分

ぶりのアラ	300g
大根	350g
しょうが	3片(30g)
A[水]	250mL
酒	100mL
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ4

沸かし 約20分 + 調理 約30分 可変圧力 15

2.大根は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厚さに切る。

3.なべに1、2とAを入れ、本体にセットする。

4.『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。

5.『◀』『▶』キーで【メニュー番号15】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、できあがり。

作り方

1.熱湯にぶりのアラを手早くくぐらせて冷水にとり、流水で洗い流す。



材料 4人分

あさり(むき身缶)	1缶(130g)
じゃがいも(メークイン)	1個(110g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/3本(70g)
ベーコン	2枚
A[固形スープ(碎く)]	1個
あさり缶の汁+水	100mL
ローリエ	1枚

ベシャメルソース

B[薄力粉]	大さじ1
バター	10g
牛乳	200mL
塩・こしょう	適宜
パセリ(みじん切り)	適宜

沸かし 約15分 + 調理 約8分 温度調理 20

作り方

1.ベシャメルソースを作る。耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(600W)で約1分加熱し、よくかき混ぜる。半量の牛乳を少しずつ加えながら混ぜ入れ、なめらかになったら、電子レンジ(600W)で約2分間加熱する。残りの牛乳も少しずつ加え、なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱し、さらによく混ぜておく。

2.じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cm角に切り、ベーコンは1cmの色紙切りにする。

3.なべに2を入れ、その上にあさりとAを加えたら、上から1をかけ、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20】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、全体を混ぜて塩・こしょうで味を調える。器に盛りつけて、パセリを散らす。



50 クラムチャウダー

171kcal/1人分

西洋料理の定番スープが簡単に作れます。

51 海鮮八宝菜

165kcal/1人分

具たくさんで、うまみも栄養価もたっぷり、満足感のある一皿です。

材料 4人分

えび(殻つき)	中8尾(100g)
A[塩]	小さじ1/2
片栗粉・水	各大さじ1
酒	大さじ1/2
いか(柵)	100g
ボイルミニほたて	100g
白菜	200g
にんじん	50g
長ねぎ	40g
しょうが	1片(10g)
たけのこ(水煮)	50g
しいたけ	2枚
ヤングコーン(水煮)	50g
うずら卵(水煮)	8個
B[酒]	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
チンゲン菜	4枚
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5分 無水調理 45

作り方

1.えびは背ワタを取って殻をむき、Aをもみ込んで水洗いし、水気をふいて、酒をふりかける。

2.いかは片面に格子状の切り目を細かく入れてから、大きめの一口大に切る。

3.白菜は芯側から2cm幅に切り、にんじんは1cm幅の短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。

4.しょうがはせん切り、たけのこ軸を取ったしいたけは、5mm厚さにスライスする。ヤングコーンは半分に切り、うずら卵は水気を切る。

5.なべに3を広げ、4.魚介類の順にのせ、混ぜ合わせたBをかけて、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45】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、よく混ぜ合わせたCを加えて全体をよく混ぜる。

9.5cm幅に切ったチンゲン菜を加え、外ぶたを閉める。

10.『◀』『▶』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【100℃ 5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、全体を混ぜて、器に盛りつける。



52 アクアパッツァ

180kcal/1人分

魚介のうまみがたっぷり味わえるイタリア料理です。



●写真はカサゴです。

材料 4人分

あさり	250g
白身魚18cm程度	1尾(200g)
塩・こしょう	少々
にんにく	1片(10g)
アンチョビフィレ	3枚
プチトマト	12個
A「ブラックオリーブ(種なし)」	30g
白ワイン	100mL
オリーブ油	大さじ3
塩・こしょう	少々
タイム	2枝

●フッキングシート(30×12cm)

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

- あさは約3%の塩水(分量外)につけ、十分に砂抜きをした後、真水で洗っておく。
- 白身魚はうろこ、エラ、内臓を取り、塩・こしょうをふる。
- にんにくをみじん切りにし、アンチョビフィレを1cm程度に切る。
- なべにフッキングシートを敷き、2の魚の頭を左にのせ、1、3とへたを取ったプチトマトをのせ、上からAをかけ、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46】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、やけどに気をつけて、フッキングシートの両端を持ち取り出す。

●白身魚は、カサゴ(関西はガシラ)、鯛、スズキ、メバルなどがおすすめです。

53 魚の姿煮

551kcal/一尾分

ふっくらと仕上げたまるごとの魚は食卓を華やかにします。



材料 1尾分

連子鯛または金目鯛	1尾(全長20cmくらい)
しょうが	1片(10g)
A「酒」	90mL
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

●フッキングシート(30×12cm)

沸かし 約15分 + 調理 約10分 無水調理 **メニュー番号 46**

つくり方

- 魚はうろこを取り、内臓とエラをきれいに取り除いて洗う。キッチンペーパーで水気を取り、頭を左にして十字の切り目を入れる。
- なべにフッキングシートを敷き1、薄切りにしたしょうがとAを入れ、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46】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、やけどに気をつけて、フッキングシートの両端を持ち取り出す。

54 カレイの煮付け

228kcal/1人分

入れっぱなしで簡単。ゆっくり温度を上げて子持ちの煮魚も崩れずふんわり。



材料 4人分

子持ちカレイ	4切れ(400g)
しょうが	1片(10g)
A「酒」	90mL
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2

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

- なべの中に重ならないように子持ちカレイを並べ、薄切りにしたしょうがと混ぜ合わせたAを静かに注ぎ本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀▶』キーで【メニュー番号46】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、できあがり。

減塩

55 さばの味噌煮

298kcal/1人分 食塩相当量 0.7g/1人分

下味がしっかり染みるので、少ない味噌でも風味たっぷりに仕上がります。



材料 4人分

さば	4切れ(400g)
しょうが	1片(10g)
A「酒」	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	大さじ2
みそ	10g
白練りごま	5g
チンゲン菜	1株

沸かし 約15分 + 調理 約10分 無水調理 **メニュー番号 46**

つくり方

- さばは熱湯にくぐらせた後、水で洗う。
- なべに1を皮が上になるように入れ、薄切りにしたしょうがと混ぜ合わせたAを注ぎ入れる。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀▶』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。
- チンゲン菜を食べやすい大きさに切って下ゆでし、水気を切って器に盛りつけておく。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、魚を5に盛りつける。



56 バイヤベース

257kcal/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。

沸かし 調理
約 約
25分 + 10分 無水調理 メニュー番号 46

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
A「にんにく	1片(10g)
にんじん	1/4本(50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
オリーブ油	大さじ3
B「ホールトマト(缶)	100g
白ワイン	50mL
レモン汁	大さじ1/2
サフラン	小さじ1/2
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
パセリ	適宜

つくり方

- 1.貝はよく洗い、白身魚は4cm幅に、いかは1.5cm幅に切る。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る。
- 2.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する。
- 3.フライパンを中火で熱して、オリーブ油を入れ、2をよく炒める。
- 4.3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す。本体にセットし、外ぶたを閉める。

- 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46】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、器に盛りつけて、刻んだパセリを散らす。

- はまぐりなどの貝は約3%の塩水で砂抜きする。
- ムール貝を使用する場合は、砂抜きは不要。また貝の大きさによっては入らないことがあるので、数を減らす。
- 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る。



57 マルミタコ

223kcal/1人分

無水調理で簡単スペイン料理。
一定圧力と温度調理のコンビネーションで、魚の煮込みも固くならず仕上げます。



つくり方

- 1.まぐろは1.5cm、じゃがいも、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは1cmの角切りにし、にんにくはスライスする。
- 2.なべにまぐろ以外の1とAを入れてよく混ぜ合わせてから、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、まぐろを加えて、全体をよく混ぜ外ぶたを閉める。

材料 4人分

まぐろ(赤身)	200g
じゃがいも	2個(220g)
玉ねぎ	1個(200g)
パプリカ(黄)	1個(150g)
ピーマン	1個(30g)
にんにく	1片(10g)
A「カットトマト(缶)	200g
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	50mL
ローリエ	1枚
コンソメ(顆粒)	大さじ1
パプリカパウダー	小さじ1/2
オレガノ	小さじ1/2

沸かし 調理 追加調理
約 約 約
20分 + 10分 + 5分
無水調理 メニュー番号 46

- 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【100℃ 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、パプリカパウダーとオレガノを加え、全体を混ぜて、器に盛りつける。

材料 4人分

いわし	8尾(400g)
しょうが	2片(20g)
A「しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ4
酢	大さじ1

沸かし 調理
約 約
15分 + 20分 無水調理 メニュー番号 47

つくり方

- 1.いわしはうろこと頭と内臓を取り、水洗いする。しょうがはよく洗って皮つきのまま、せん切りにしておく。
- 2.なべにAを入れて、いわしを重ならないように並べ、しょうがを散らして本体にセットする。
- 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、器に盛りつける。

58 いわしのしょうが煮

244kcal/1人分

しょうがを効かせた定番メニュー。
無水調理で簡単に美味しく作れます。



- 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、「手動」キーで【一定圧力】で【2時間】に設定してください。

59 さんまの甘露煮

390kcal/1人分 じっくり味が染み込み、煮崩れせずきれいに仕上がります。

予約



材料 4人分

さんま……………3尾(400g)
しょうが……………2片(20g)
A酒……………大さじ5
みりん……………大さじ4
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ2

沸かし 調理
約 約
20分 1時間
無水調理

メニュー番号
50

つくり方

- さんまは頭、尾を切り落として、内臓を取り、きれいに洗って、それぞれを4等分にぶつ切りにし、キッチンペーパーで水気をふく。しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにしておく。
- なべに1とAを入れ、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50】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、器に盛りつける。

60 いかと里いもの田舎煮

227kcal/1人分 いかと里いものにしっかりと味が染み込みます。



材料 4人分

いか……………1 ぱい
里いも(正味)……………500g
サラダ油……………大さじ2
Aしょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ3
酒……………50mL

沸かし 調理
約 約
20分 45分
無水調理

メニュー番号
56

つくり方

- いかは内臓と足を抜き、胴は1cmの輪切りに、足は5cmに切る。里いもは、塩(分量外)をふってもみ、ぬめりが出たら水で洗い落とす。
- 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56】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、器に盛りつける。

61 減塩 しっとり野菜炒め風

240kcal/1人分 素材のうまみが活き、調味料がしっかりしみるので減塩を感じさせません。しっとりした食感で、年齢を問わず美味しく食べられます。

材料 4人分

キャベツ……………150g
にんじん……………1/3本(70g)
玉ねぎ……………1/3個(70g)
しいたけ……………4枚
パプリカ(赤)……………1/2個(75g)
しょうが……………1片(10g)
豚バラ肉(薄切り)……………200g
A鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
酒……………小さじ2
薄口しょうゆ……………小さじ2
水……………大さじ1
青ねぎ……………1/2本
ごま油……………少々

沸かし 調理
約 約
20分 10分
一定圧力

メニュー番号
1

つくり方

- 豚バラ肉は5cm幅に切ってバラバラにし、混ぜ合わせたAをまぶす。

- キャベツは適当な長さで1cm幅に切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、しいたけは軸を取って薄切り、パプリカは半分の長さで1cm幅に切り、しょうがはせん切りにする。

- 2をなべに入れて全体が均一になるように混ぜ、1を加えて、肉が偏らないようにさらに混ぜ、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1】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、小口切りの青ねぎとごま油を加えて混ぜてから、器に盛りつける。

62 春キャベツと豚バラ肉の塩麴蒸し

277kcal/1人分 一定圧力でトロロンと柔らか、素材の水分と塩麴でうまみがたっぷり。

材料 4人分

春キャベツ……………1/4玉(300g)
(グリーンボウルでも)
豚バラ肉(ブロック)……………250g
塩麴……………30g
こしょう……………少々
水……………50mL

沸かし 調理
約 約
20分 25分
一定圧力

メニュー番号
4

つくり方

- 春キャベツは芯を取り、5cm角程度に切ってきれいに洗う。
- 豚バラ肉は幅5cm程度、7mmくらいの厚さに切り分ける。
- 2の筋を切るように全体にフォークを刺してから、塩麴を加えてよくもみ込む。最後にこしょうをふる。
- なべに水を入れ、キャベツの芯の方から半量を敷き詰める。上に豚バラ肉の半量を広げる。
- 残りのキャベツと豚バラ肉も同様に重ね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4】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、盛りつけ、蒸し汁を上からかける。

