

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

- 1.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。
- 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、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

- 1.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。
- 2.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。
- 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、器に盛りつける。

61 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。
食塩相当量 0.9g/1人分 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

- 1.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。
- 2.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。
- 3.2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。
- 4.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 5.『◀』『▶』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。
- 6.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

- 1.春キャベツは芯を取り、5cm角程度に切ってきれいに洗う。
- 2.豚バラ肉は幅5cm程度、7mmくらいの厚さに切り分ける。
- 3.2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。
- 4.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。
- 5.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。
- 6.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 7.『◀』『▶』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。
- 8.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。





63 玉ねぎのファルシー

163kcal/1人分 シンプルな味付けが玉ねぎのうまみを引き立てます。

材料 4人分

玉ねぎ	4個 (直径約7cmの小ぶりのもの)
チェダーチーズ	15g
牛ひき肉	100g
A塩	小さじ¼
こしょう	少々
牛乳	小さじ2
しょうゆ	小さじ½
B水	150mL
固形スープの素(砕く)	½個
白ワイン	小さじ2
パセリ	適宜

沸かし
約20分 + 調理
約40分 一定圧力 **メニュー番号 6**

つくり方

- 玉ねぎは上から1/5のところを横に切り落とし、根の部分は底が安定するように切る。なべに玉ねぎを並べ、4つがきっちり入ることを確認する。玉ねぎが大きいときは外側を1枚むいて大きさを調整する。
- 1の玉ねぎの厚み1cmほどを残してスプーンなどで中心をくり抜く。
- 2でくり抜いたものと大きさを調整したときにむいた玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで茶色に色づくまで炒め、冷ます。
- チェダーチーズは5mm角に切っておく。
- ボウルに3と牛ひき肉、Aを入れよく混ぜ合せたら、4等分にし、丸めたものを玉ねぎに詰めて4をのせる。
- なべに5を並べ、1の切り落とした玉ねぎを隙間に入れたら、Bを混ぜ合わせ、静かに注ぎ、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6】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、刻んだパセリを散らす。

64 さっぱりお浸し

23kcal/1人分 食塩相当量 0.2g/1人分

材料 4人分

白菜	300g
にんじん	30g
セロリ	100g
きゅうり	½本(50g)
塩	少々
Aだし汁	100mL
薄口しょうゆ	小さじ½
レモン	½個
味付け海苔	12切り5枚

沸かし
約15分 + 調理
約7分 可変圧力 **メニュー番号 11**

つくり方

- 白菜は5cm長さの細切り、にんじんはせん切りにし、セロリは1cm角に切る。
- きゅうりは薄い輪切りにして、塩をふってもみ、5分おく。時間がきたら、塩分が残らないよう数回水を替えながらよく洗い、しっかりと水気を絞る。
- なべに1とAを加え本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 『<』『>』キーで【メニュー番号11】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、汁ごとボウルに移して、2を加えて冷ます。
- レモンの皮を厚めにむき、果肉を5mm角に切って6に加え、混ぜ合わせる。
- お好みで汁気を切って7を盛りつけ、ハサミで細切りにした味付け海苔を散らす。



65 小松菜としめじの煮びたし

減塩

47kcal/1人分 少ない調味料で調理するからうまみたっぷり。
食塩相当量 0.4g/1人分 でもしっかり減塩しています。

材料 4人分

小松菜	200g
しめじ	½パック(60g)
油あげ	1枚
だし汁	150mL
A薄口しょうゆ	小さじ1½
酒	大さじ½
みりん	小さじ½

沸かし
約15分 + 調理
約10分 可変圧力 **メニュー番号 12**

つくり方

- 小松菜は洗って根元を切り落とし、4cm長さに切る。しめじは石づきを切り、油あげは熱湯をかけて油抜きし、4cm長さの細切りにする。
- なべに1とAを入れて軽く混ぜてから本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 『<』『>』『<』『>』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。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべの中で軽く混ぜてできあがり。

●より味をなじませる場合は、なべの中にしばらく置いてください。

66 ロールキャベツ

236kcal/1人分

予約

キャベツが煮崩れることなく柔らかく仕上がります。

材料 4人分

キャベツ	大6枚
ベーコン	4枚
プチトマト	8個
A合びき肉	160g
玉ねぎ	¼個(50g)
パン粉	15g
卵	½個
塩	小さじ½
こしょう	少々
ナツメグ	少々
水	400mL
固形スープの素(砕く)	1個
ローリエ	1枚

沸かし
約25分 + 調理
約20分 可変圧力 **メニュー番号 13**

つくり方

- キャベツの芯を深く切り込み、1枚ずつていねいにはがす。大きな鍋に湯を沸かし、芯の方からゆでて、しんなりさせ水につけて冷やす。水気を切ってから、芯の部分を薄くそぎ落として巻きやすくする。6枚中2枚は半分にする。
- 玉ねぎはみじん切りにし、Aを粘りが出るまで混ぜ合わせて4等分する。
- プチトマトは半分に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 1で半分に切ってきた4枚を使って、2に巻きつける。それから大きな一枚できっちり包む。
- なべに4を並べ、水、固形スープの素、ローリエ、3を入れて本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【可変圧力】を選ぶ。
- 『<』『>』『<』『>』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。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、盛りつける。



67 小かぶの丸ごと煮 白味噌仕立て

104kcal/1人分
火加減いらずで煮崩れの心配なし。昆布と白味噌でやさしい味わい。

材料 4人分

小かぶ	4個 (120~180g/1個)
昆布 (5×7cm)	1枚
水	500mL
A 鶏ひき肉 (むね)	70g
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ½
白味噌	大さじ3
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

沸かし 約20分 + 調理 約20分 + 追加調理 約5分
メニュー番号
可変圧力 14

つくり方

1. 昆布をぬれぶきんでふき、分量の水に浸ける。昆布が柔らかくなった後、キッチンバサミなどで3cm長さの細切りにして、もとの水に戻す。
2. 小かぶは付け根から葉を切り落とし、丸のまま皮をむき、なべに並べる。
3. 1にAを加えて、鶏ひき肉がバラバラになるまでよく混ぜ合わせ、2に注ぎ入れる。

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14】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、ボウルに煮汁を少量取り出し、白味噌を溶かしてなべに戻す。(味噌によっては量を加減する)

7. Bをよく混ぜ合わせて6に加え、菜箸などで軽く混ぜてなじませる。

8. 切り落とした葉を茎の部分だけ取り分け、1cm程度に切ってなべに加え、外ぶたを閉める。

9. 『◀』『▶』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。)

10. 終了のメロディー (ブザー) が鳴ったら、小かぶを崩れないように取り出して盛りつけ、煮汁をよく混ぜてからゆっくり注ぐ。

68 玉こんにゃく

29kcal/1本分
山形県ではファストフード的存在の玉こんにゃく。可変圧力調理で味の染み込みにくいこんにゃくにもじっくりと味が染み込みます。

材料 10本分

玉こんにゃく	30個 (750g)
するめ (乾燥)	20g
A しょうゆ	125mL
酒	45mL
砂糖	小さじ2
水	400mL
練りがらし	適宜

●竹ぐし10本

沸かし 約20分 + 調理 約30分
メニュー番号
可変圧力 15

つくり方

1. 玉こんにゃくは流水でしっかり洗い、水気を切る。
2. なべにA、するめ、玉こんにゃくの順に入れたら、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15】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、竹ぐしに3個ずつ刺して器に盛りつけ、お好みで練りがらしを添える。

●保存用容器に移し、調味液に浸したまま冷蔵庫で一晩寝かせるとさらに味がしみ込み美味しさが増します。

69 おでん

512kcal/1人分
可変圧力調理で落としづたらず。食材に味がしっかりしみ込みます。

材料 2人分

牛すじ肉 (ゆでたもの)	100g
大根 (2~3cmの輪切り)	2個
こんにゃく	½枚 (125g)
ごぼう天	2本
さつまあげ	1枚
厚揚げ	1枚
ゆで卵	2個
昆布 (15cm×8cm)	1枚
A 水	400mL
薄口しょうゆ	50mL
みりん	50mL

沸かし 約25分 + 調理 約40分
メニュー番号
可変圧力 16

つくり方

1. 牛すじ肉は一口大に切っておく。大根は厚めに皮をむいて面取りする。こんにゃくは三角に2つ切りにして、別のなべで下ゆでしておく。ごぼう天、2つに切ったさつまあげと厚揚げは湯通しして、ゆで卵は殻をむく。昆布は水に通し、細長く切って結ぶ。

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【可変圧力】を選ぶ。

4. 『◀』『▶』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。

5. 終了のメロディー (ブザー) が鳴ったら、器に盛りつける。

70 ふろふき大根

33kcal/1人分

材料 4人分

大根	4切れ (450g) (3cmの輪切り)
昆布 (10cm角)	2枚
だし汁	800mL

沸かし 約25分 + 調理 約40分
メニュー番号
可変圧力 16

つくり方

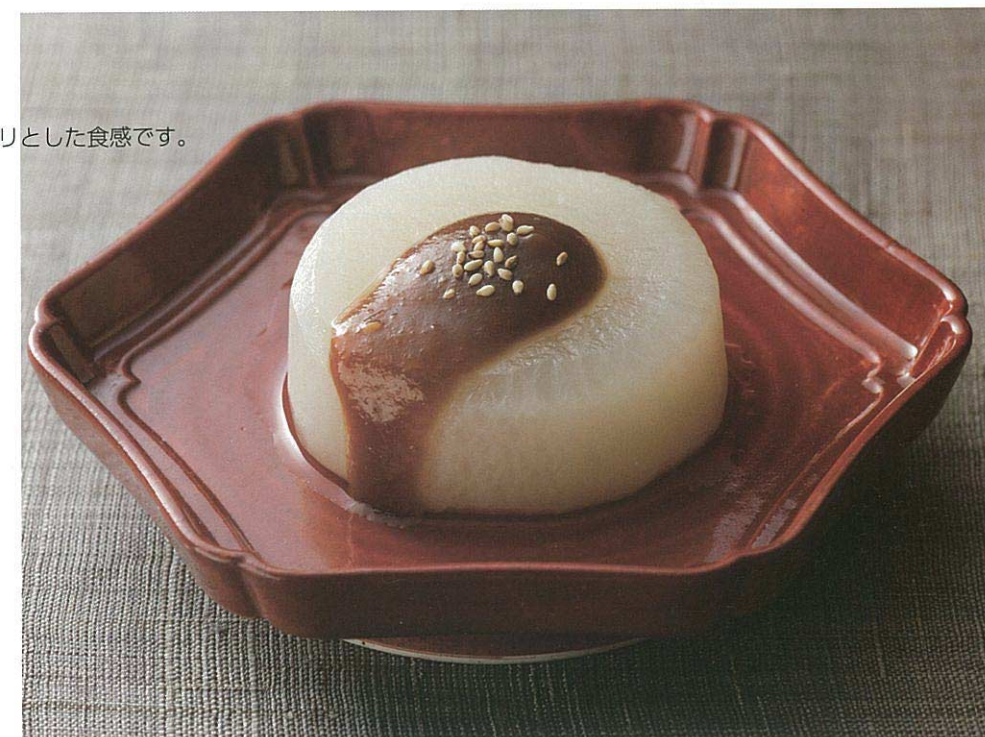
1. 大根は厚めに皮をむいて面取りし、裏側に十文字に切り目を入れる。

2. なべに全部の材料を入れ、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16】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。



●田楽みそなどお好みのたれをつけてお召し上がりください。

71 マカロニとポテトのグラタン風煮込み

326kcal/1人分

切って煮て混ぜるだけ。手軽なあっさり味の焼かないグラタンです。

材料 4人分

じゃがいも (メークイン)	150g
玉ねぎ	120g
ベーコン	2枚
鶏ひき肉(もも)	80g
塩	少々
こしょう	少々
Aマカロニ (ゆで時間9分のもの)	50g
水	100mL
コンソメ(顆粒)	大さじ½
Bコーンスターチ	小さじ2
牛乳	300mL
バター	25g
とろけるチーズ (仕上げ用)	70g
パセリ(みじん切り)	少々

沸かし
約15分 + 調理
約5分 + 追加調理
約5分
温度調理
メニュー番号
19

作り方

- 1.じゃがいもは皮をむき、4mm厚さの半月切りにし、洗って水気を切る。
- 2.玉ねぎは横半分に切ってから縦に薄くスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 3.なべに鶏ひき肉を入れて、塩、こしょうをふって混ぜる。
- 4.3に1、2とAを加え、よく混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 5.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 6.『◀』『▶』キーで【メニュー番号19】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、混ぜ合わせたBを加えて混ぜ、バターをのせ、外ぶたを閉める。
- 8.『◀』『▶』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。)
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、とろけるチーズを加えて混ぜ、2分ほどそのままおく。
- 10.器に盛りつけ、パセリを散らす。

72 アーリオオーリオ風きのこのマリネ

52kcal/1人分 低カロリーで食物繊維もとれる美容食レシピです。

材料 4人分

しめじ	100g
エリンギ	100g
マッシュルーム	100g
にんにく	1片(10g)
Aレモン汁	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ¼
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

沸かし
約15分 + 調理
約7分 無水調理
メニュー番号
45

作り方

- 1.しめじは石づきを取ってほぐす。エリンギは長さ4cm厚さ5mmの短冊切りにする。マッシュルームは濡らしたキッチンペーパーなどで汚れをふき取り、石づきを薄く切って端から3等分にする。にんにくはみじん切りにする。
- 2.なべに1とAを入れて、全体をよくなじませてから、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45】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、全体を混ぜて器に取り分けてパセリを散らす。

●温かいままでも冷やしても、お好みでおいしく召し上がれます。

73 チンゲン菜とホタテのクリーム煮

108kcal/1人分

無水調理だから栄養も逃がしません。ホタテのうまみがチンゲン菜によくしみこみます。

材料 4人分

チンゲン菜	2株(200g)
玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	20g
しめじ	½パック(60g)
鶏ガラスープの素	小さじ1
Aほたての水煮(缶)	小1缶(70g)
牛乳	100mL
こしょう	少々
生クリーム	50mL

沸かし
約20分 + 調理
約10分 無水調理
メニュー番号
46

作り方

- 1.チンゲン菜は洗って葉と軸に分け、葉は4cm長さ、軸は放射状に8等分する。玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは細めのせん切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。

- 2.なべに玉ねぎ、にんじん、しめじ、チンゲン菜の順に入れて、鶏ガラスープの素、Aを回しかけ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、生クリームを加えて全体をよく混ぜ、器に盛りつける。

3種の野菜のキーマカレー

336kcal/1人分

ひき肉を使ったソースの少ないカレー。
野菜のうまみが加わり、やさしい辛みの後味です。



材料 4人分

牛ひき肉	300g
A[塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1片(10g)
しょうが	1片(10g)
オリーブ油	大さじ2
なす	1本(90g)
ズッキーニ	1本(100g)
パプリカ(赤)	½個(75g)
カットトマト(缶)	400g
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
クミンパウダー	小さじ2½
ターメリックパウダー	小さじ1
塩	小さじ½
コンソメ(顆粒)	小さじ1
C[塩	小さじ½
こしょう	少々

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.牛ひき肉にAをふって混ぜておく。
- 2.玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 3.なすは1cm角に切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。
- 4.フライパンにオリーブ油を入れて熱して、2を加えて茶色く色づくまで、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、火を止めてなべに取り出しておく。カットトマトをフライパンに入れて、残ったスパイスとよくなじませてなべに入れる。

6.5のなべにコンソメと1を入れてよく混ぜたら、3を加えて混ぜ、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47】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、Cを加えて混ぜる。

筑前煮

403kcal/1人分 福岡の代表的な郷土料理。根菜たっぷりの煮物です。

材料 4人分

鶏もも肉	500g
にんじん	½本(100g)
れんこん	1節(200g)
ごぼう	½本(100g)
こんにゃく	1枚(250g)
A[酒	50mL
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
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 47

作り方

- 1.鶏もも肉は一口大に切り、なべに入れてAを加え、調味料がいきわたるようによく混ぜておく。
- 2.にんじん、れんこん、ごぼうは一口大の乱切りにする。ごぼうは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。
- 3.1に2を入れて全体を混ぜ、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、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。

冬瓜のそぼろ煮

122kcal/1人分

淡泊な冬瓜と鶏そぼろあんがよく合います。
冷やしても温かくしてもおすすめです。

材料 4人分

冬瓜(正味)	400g
鶏ひき肉	100g
A[みりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	小さじ1½
だしの素	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
B[片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

沸かし 調理 追加調理
約 15分 + 約 25分 + 約 5分 無水調理

メニュー番号 48

作り方

- 1.冬瓜は種とわたをとり、4~5cm角の乱切りにする。
- 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【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、鶏ひき肉と薄口しょうゆを入れ軽く混ぜ、混ぜ合わせたBを入れる。

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【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、軽く混ぜて、器に盛りつける。



77 パプリカとズッキーニのスイートチリソース和え

63kcal/1人分 簡単に無水調理でき、型崩れせずに色鮮やかな仕上がります。

材料 4人分

パプリカ(赤、黄).....各1個(各150g)
ズッキーニ.....1本(100g)
A「スイートチリソース」.....大さじ3
ごま油.....小さじ1

沸かし
約15分

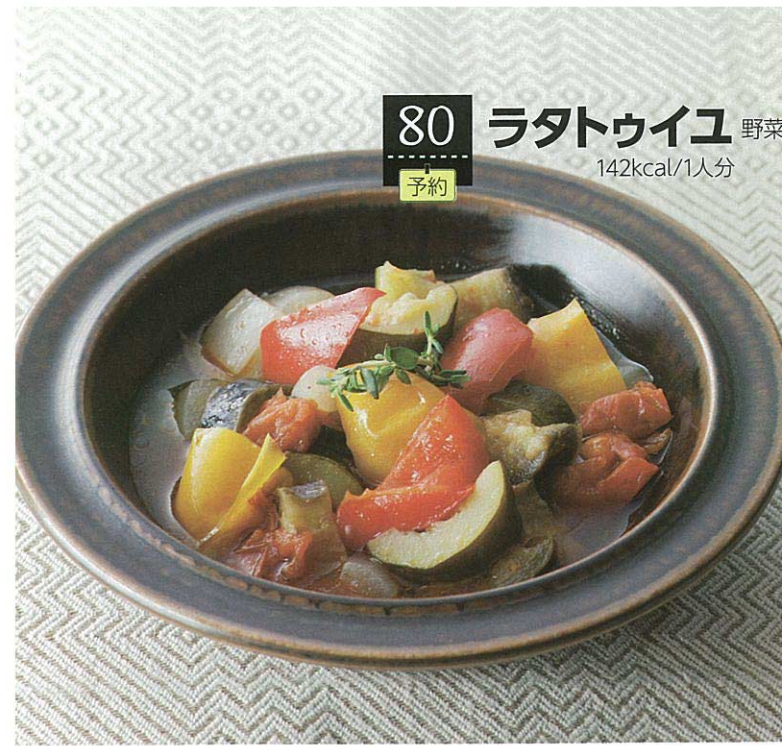
調理
約7分

無水調理

メニュー番号
51

つくり方

- 1.パプリカとズッキーニを2cm～3cm角くらいの大きさに切る。
- 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【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』『▶』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。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、軽く混ぜ合わせて器に盛りつける。



80 ラタトゥイユ

142kcal/1人分

野菜を煮込んだフランス郷土料理。いろんな野菜をおいしく煮込みます。

材料 4人分

ズッキーニ.....1本(100g)
なす.....1本(90g)
パプリカ(赤、黄).....各½個(各75g)
玉ねぎ.....½個(100g)
トマト.....2個(300g)
にんにく.....1片(10g)
鷹の爪.....½本
オリーブ油.....大さじ3
白ワイン.....大さじ2
塩.....小さじ½
こしょう.....少々
コンソメ(顆粒).....大さじ1
ローリエ.....1枚
タイム.....適宜

沸かし
約25分

調理
約10分

無水調理

メニュー番号
52

つくり方

- 1.ズッキーニとなすは1.5cmの半月切りにする。パプリカは大きめの乱切り、玉ねぎとトマトは2cm角にする。にんにくは薄切りにする。
- 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【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号52】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。

78 かぼちゃの煮物

157kcal/1人分

かぼちゃのホクホクとした食感と甘みが楽しめます。

材料 4人分

かぼちゃ(正味).....450g
A「酒」.....大さじ3
みりん.....大さじ3
砂糖.....大さじ1
薄口しょうゆ.....大さじ½

沸かし
約15分

調理
約10分

無水調理

メニュー番号
52

つくり方

- 1.かぼちゃは、皮つきのまま食べやすい大きさに切る。
- 2.なべに1を皮を下にして入れ、Aを加え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52】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。



81 きんぴらごぼう

151kcal/1人分

ごぼうにもしっかり味がしみ込み、白いご飯とよく合います。

材料 4人分

ごぼう.....1本(200g)
にんじん.....½本(100g)
ベーコン.....2枚
酒.....大さじ3
みりん.....大さじ2
しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ2
ごま油.....大さじ1
白ごま.....少々

沸かし
約20分

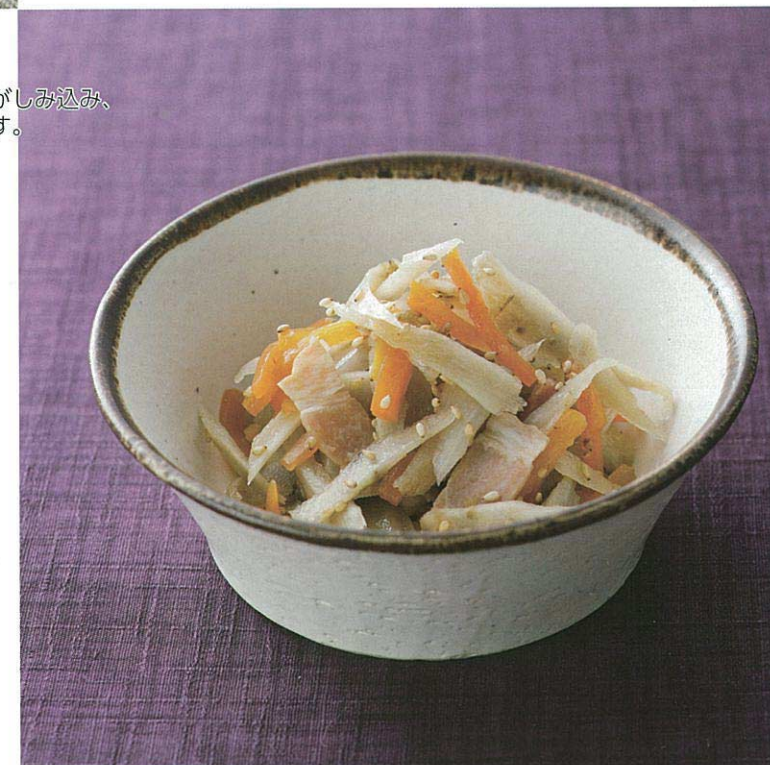
調理
約25分

無水調理

メニュー番号
54

つくり方

- 1.ごぼうはささがき、にんじんは4cm長さの拍子切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2.なべに全ての材料を入れ、全体をよく混ぜる。
- 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、器に盛りつける。



79 しょうがとにんじんの煮付け

91kcal/1人分 無水でも失敗なく、味のしみ込んだ煮付けができます。

材料 4人分

しょうが.....50g
にんじん.....1本(200g)
しいたけ.....6枚
A「酒」.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ3
砂糖.....大さじ1

沸かし
約15分

調理
約10分

無水調理

メニュー番号
52

つくり方

- 1.しょうがとにんじんはせん切りにする。しいたけは石づきを取って、スライスする。
- 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【無水調理】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』『▶』キーで【メニュー番号52】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、かるく混ぜ合わせて器に盛りつける。

82 白菜と豚バラ肉のミルフィーユ

336kcal/1人分 無水調理で白菜に豚バラ肉のうまみがしっかりしみ込みます。

材料 4人分

白菜.....500g
豚バラ肉(薄切り).....300g
だしの素.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ3

沸かし
約20分

調理
約25分

無水調理

メニュー番号
54

つくり方

- 1.白菜は一枚ずつはがし、白菜と豚バラ肉を交互に3～4回重ねて5～6cm幅に切る。
- 2.なべのふちに沿って切り口が上になるように詰めて入れていく。
- 3.上から、だしの素、しょうゆ、酒を全体にふりかけたら、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54】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。



83 しいたけと昆布の佃煮

142kcal/1人分 無水調理でしっかり味付け。白いご飯と一緒にどうぞ。

材料 4人分

しいたけ	300g
昆布	15g
A「たかのつめ」	2〜3本
酒	100mL
しょうゆ	大さじ4
みりん	100mL
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1

沸かし
約20分

調理
約45分

メニュー番号
無水調理 56

作り方

- しいたけは石づきを取り軸を残して4つ切りに、昆布はぬれぶきんでふき、一口大に切る。
- 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【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。



84 手綱こんにゃく

63kcal/1人分

材料 4人分

こんにゃく	1枚(250g)
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
たかのつめ(小口切り)	少々

沸かし
約15分

調理
約45分

メニュー番号
無水調理 56

作り方

- こんにゃくは7mm厚さの短冊に切り、中央に縦に2cm位の切り込みを入れる。こんにゃくに片方の端を通して手綱にする。
- なべに全部の材料を入れて混ぜ、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。



85 プチトマトのマリネ煮

67kcal/1人分

材料 4人分

プチトマト	300g
A「白ワイン」	大さじ2
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個(100g)
バジル(生)	適宜

沸かし
約15分

調理
約8分

メニュー番号
無水調理 58

作り方

- なべにへたを取ったプチトマトと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58】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 玉ねぎはスライスし、しばらく水にさらした後、ざるにあげる。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、4を入れて軽く混ぜ、お好みでバジル(生)を添える。



86 小松菜としめじの塩麴和え

35kcal/1人分 無水調理で栄養素の損失も最小限に野菜とときのこの和え物が簡単にできます。

材料 4人分

しめじ	100g
にんじん	1/4本(50g)
小松菜	150g
塩麴	15g
いりごま	大さじ1

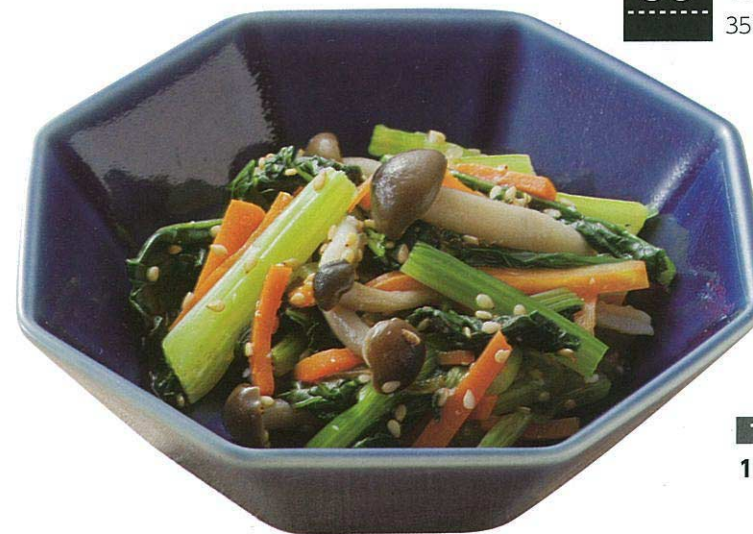
沸かし
約15分

調理
約5分

メニュー番号
無水調理 59

作り方

- しめじは石づきを取ってほぐし、にんじんはせん切りにして、なべに入れる。
- 小松菜は軸は5cm、葉は2cm幅に切り、水をためたボウルの中でよく洗う。洗った小松菜は、水を切らずにそのまま1の上に、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59】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、塩麴といりごまで和えて、器に盛りつける。



87 ピーマンのじゃこ和え

74kcal/1人分

材料 4人分

ピーマン	8個(240g)
ちりめんじゃこ	30g
A「しょうゆ」	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1

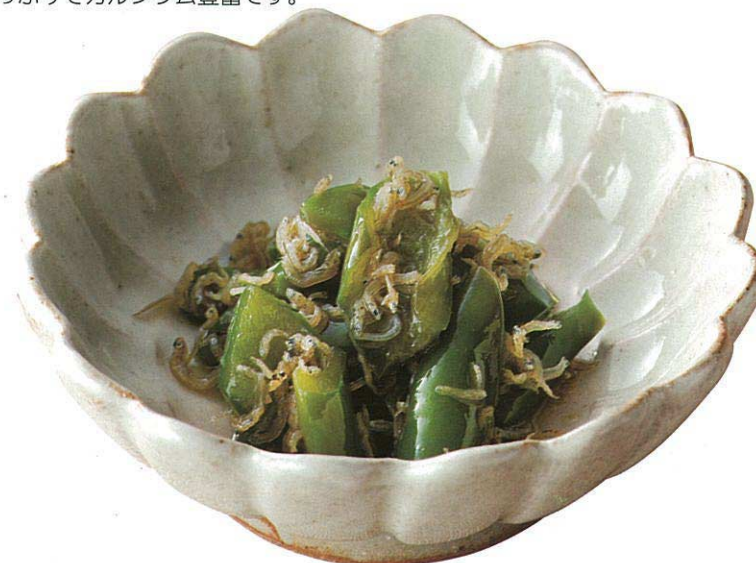
沸かし
約10分

調理
約5分

メニュー番号
無水調理 59

作り方

- ピーマンは乱切りにする。
- なべに1とちりめんじゃこ、Aを入れて混ぜ、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59】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、全体を混ぜ、器に盛りつける。



88 麻婆なす

211kcal/1人分

材料 4人分

なす	4本(360g)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個(各75g)
A「しょうゆ」	大さじ1
酒	大さじ3
長ねぎ	1/2本(50g)
豚ひき肉	200g
B「赤みそ」	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
にら	30g
白髪ねぎ	適宜
糸とうがらし	適宜

沸かし
約25分

調理
約7分

メニュー番号
無水調理 60

作り方

- なすとパプリカは乱切りにし、なべに入れ、Aをかける。
- 長ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉、Bと混ぜ、1の上に広げる。
- にらは1.5cm幅の小口切りにしたら、2の上に散らして、なべを本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』『⏮』『⏭』キーで【メニュー番号60】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、全体を混ぜ合わせ、お好みで白髪ねぎと糸とうがらしをのせる。





89

バーニャカウダソース

イタリア料理を手軽に楽しむことができます。

180kcal/1人分

材料 4人分

A「にんにく(すりおろし)」……4片(40g)
 アンチョビ(みじん切り)……30g
 牛乳……120mL
 オリーブ油……大さじ4
 パルメザンチーズ……20g

沸かし
約
15分

調理
約
15分

無水調理

メニュー番号
61

作り方

- 1.なべにAを入れ、よく混ぜ、本体にセットする。
- 2.『自動』キーを押し【無水調理】を選ぶ。
- 3.『◀』『▶』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。
- 4.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パルメザンチーズを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。

●好きな野菜につけてお召し上がりください。



90

フェジョアーダ

ブラジルを代表する家庭料理です。市販のフェジヨンの缶詰があれば、とても簡単にできます。

346kcal/1人分

予約

材料 4人分

豚ロース肉……200g
 (ステーキ用)
 ベーコン……2枚(34g)
 玉ねぎ……½個(100g)
 にんにく……1片(10g)
 フェジヨン(缶)……1缶(425g)
 (黒インゲンを煮たもの)
 粗挽きウィンナー……4本(80g)
 A「バター」……10g
 ローリエ……1枚
 こしょう……小さじ¼
 水……100mL
 塩……適宜

沸かし
約
20分

調理
約
20分

一定圧力

メニュー番号
3

作り方

- 1.豚ロース肉はひとつまみの塩(分量外)をなじませておく。
- 2.豚ロース肉とベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎはみじん切り、にんにくは半分に切り、包丁で押しつぶす。
- 3.なべにフェジヨンと2.ウィンナー、Aを入れ、本体にセットする。
- 4.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 5.『◀』『▶』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。
- 6.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。

大豆を使った野菜と昆布の定番メニューです。たっぷり作って副菜に。

材料 4人分

水煮大豆……350g
 干しいたけ……2〜3枚
 ごぼう……½本(100g)
 にんじん……¼本(50g)
 こんにゃく……½枚(80g)
 れんこん……½節(100g)
 昆布……8g
 A「砂糖」……30g
 しょうゆ……大さじ2
 水……200mL

沸かし
約
20分

調理
約
35分

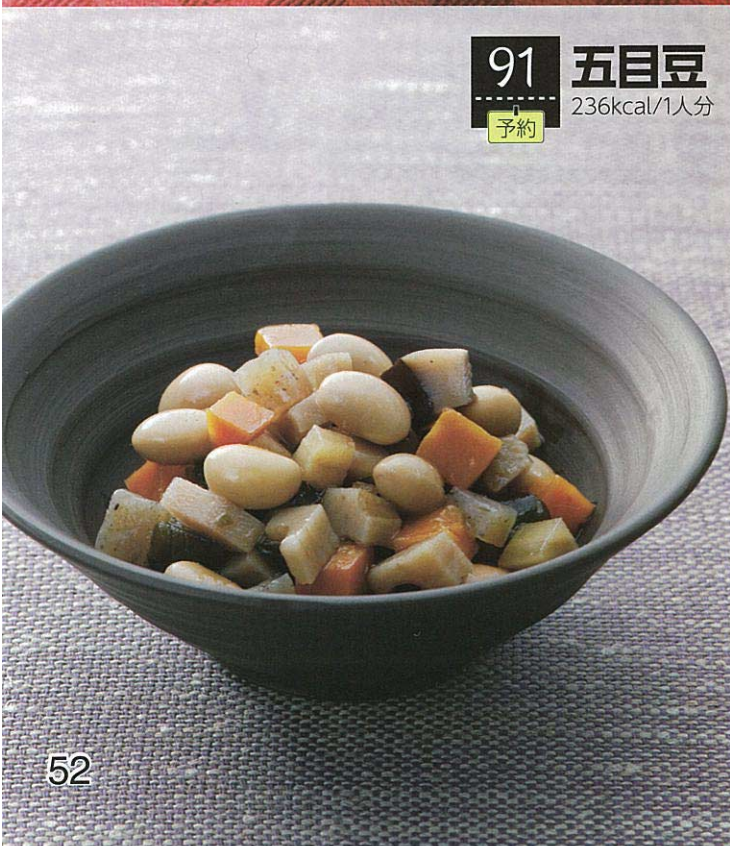
一定圧力

メニュー番号
5

●水煮大豆を作る場合は、P.07の調理時間を参考にしてください。

作り方

- 1.水でもどして軸を取った干しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこんは、7〜8mm角に切る。ごぼうとれんこんは、それぞれ水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。こんにゃくは別のなべで下ゆでしておく。昆布はぬれぎんでふき、1cm角に切る。
- 2.なべに水煮大豆と1とAを加えて本体にセットする。
- 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5】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、そのまま冷まして、味を含ませる。



91

五目豆

236kcal/1人分

予約

92

高野豆腐の炊いたん

83kcal/1人分

和歌山県高野山発祥の高野豆腐を使った京都を代表するおばんざい。圧力IHなべなら飾り切りした野菜も煮崩れせずに上手に炊けます。



材料 4人分

干しいたけ……4枚
 高野豆腐……2枚(32g)
 にんじん……4枚
 (1cm厚さの輪切り)
 A「干しいたけのもどし汁」……300mL
 だしの素……小さじ½
 薄口しょうゆ……大さじ1
 酒……大さじ1
 みりん……小さじ2
 砂糖……大さじ1
 塩……ひとつまみ
 絹さや……8枚

沸かし
約
15分

調理
約
10分

可変圧力

メニュー番号
12

作り方

- 1.干しいたけを400mL(分量外)のぬるま湯で戻し、軸は除く。戻し汁はキッチンペーパーでこしておく。
- 2.高野豆腐は水で戻し、絞ったら1枚を4等分に切る。
- 3.にんじんは包丁で飾り切りするか、型などで抜いておく。

- 4.なべにAを全て入れて混ぜ、干しいたけ、高野豆腐、にんじんがなるべく重ならないように入れて、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.絹さやはすじを取り、別のなべで1分程度塩ゆでしておく。
- 8.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、絹さやを飾る。

93

厚揚げの丸煮

168kcal/1人分

予約

福井県名産の大きな厚揚げをそのまま煮込んだ素朴な郷土料理です。可変圧力で分厚いお揚げも美味しく仕上がります。



材料 4人分

厚揚げ……1枚(320g)
 (1辺14cm位)
 A「だし」……400mL
 しょうゆ……大さじ2
 酒……大さじ2
 みりん……大さじ2
 砂糖……大さじ1
 塩……小さじ¼
 おろししょうが……適宜

沸かし
約
20分

調理
約
30分

可変圧力

メニュー番号
15

作り方

- 1.厚揚げは別の鍋で油抜きして中心に十字に切り込みを入れておく。
- 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15】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、器に盛りつけてお好みでおろししょうがのせる。

94

大豆と鶏手羽先の煮物

予約

302kcal/1人分 可変圧力で鶏のうまみが大豆にしみ込みます。



材料 4人分

水煮大豆	300g
鶏手羽先	8本(400g)
しょうが	1片(10g)
サラダ油	少々
A[砂糖]	大さじ1½
しょうゆ	大さじ3
水	200mL
酒	大さじ1½
塩	小さじ¼

沸かし 調理
約 20分 + 約 30分 可変圧力

メニュー番号 15

つくり方

1. 鶏手羽先は関節のところから切り分け、しょうがはせん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて両面に焦げ目をつけ、取り出す。
3. なべに水煮大豆と2とAを加えて本体にセットする。
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、器に盛りつける。

●水煮大豆を作る場合は、P.07の調理時間を参考にしてください。

95

昆布巻き

予約

24kcal/1個分 可変圧力でしっかり煮込みます。甘辛く煮た手作り昆布巻きをどうぞ。



材料 12個分

昆布(5cm×10cm)	12枚
干びょう	10g
だし汁	400mL
A[砂糖]	大さじ4
しょうゆ	大さじ2

沸かし 調理
約 15分 + 約 40分 可変圧力

メニュー番号 16

つくり方

1. 昆布はぬれぶきんでふき、10～20分ぐらい水につけたあと、ざるにあげておく。
2. 干びょうは手早く洗って、塩もみしておく。
3. 昆布は端から巻いて、干びょうでゆるく結ぶ。(干びょうは、長い状態のまま端から使用し、結んでは切るを繰り返すと上手く巻けます。)
4. なべに昆布を並べてAの調味料を加え、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16】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、器に盛りつける。

96

黒豆

286kcal/1人分

簡単豆料理です。おせち料理の定番です。



材料 4人分

黒豆(乾燥)	150g
砂糖	130g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
水	800mL

沸かし 調理
約 20分 + 約 2時間 温度調理

メニュー番号 27

つくり方

1. 黒豆は洗い、なべに全ての材料を入れ、一晩つける。(または、手動調理にて短時間吸水させる。P.07参照)
2. 1を本体にセットする。
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27】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、なべを本体から取り出し、常温になるまでそのままおく。

- ゆっくり冷ますことで、しわがでにくくなります。
- 常温まで冷めたら保存容器に移し、調味液に浸したまま冷蔵庫で1～2日寝かせることできれいな色になります。



97

ポークビーンズ

予約

165kcal/1人分

豚肉と豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。

材料 4人分

水煮大豆	100g
豚肉(薄切り)	100g
玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	½本(100g)
じゃがいも	1個(110g)
トマト	1個(150g)
A[トマトケチャップ]	大さじ2
砂糖	大さじ1
固形スープの素(砕く)	1個
塩・こしょう	適宜

沸かし 調理
約 20分 + 約 20分 無水調理

メニュー番号 47

つくり方

1. 豚肉は2～3cm幅に切りほぐしておく。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは、水煮大豆と同じ大きさに切り、トマトは角切りにする。
 2. なべに1と水煮大豆とAを入れて、全体をよくかき混ぜ、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、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。
- 水煮大豆を作る場合は、P.07の調理時間を参考にしてください。



98

ひじきの煮物

予約

136kcal/1人分

無水調理で味をしみ込ませた和食の定番料理です。

材料 4人分

ひじき(乾燥)	35g
油あげ	2枚
にんじん	50g
A[ごま油]	大さじ½
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
だしの素	小さじ¼

沸かし 調理
約 15分 + 約 40分 無水調理

メニュー番号 55

つくり方

1. ひじきは手早く洗って、たっぷりの水に20～30分つけてもどし、ざるで水切りする。(長ひじきの場合は、食べやすい長さに切る。)油あげは、湯通ししてたんざく切りにし、にんじんは3cmのせん切りにする。
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55】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。