

99 鶏ときのこのすまし汁

191kcal/1人分

すだちの香りが上品なすまし汁です。



材料 4人分

鶏もも肉	200g
しいたけ	2枚
えのきたけ	1/2袋(40g)
Aだし汁	600mL
鶏ガラスープの素	小さじ1 1/2
酒	大さじ3
ぎんなん (ゆでたもの)	8粒
薄口しょうゆ	少々
もち	2個
みつば	適量
すだちの皮	適量

沸かし
約25分

調理
約10分

一定圧力

メニュー番号
1

つくり方

- 1.鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切る。しいたけは軸を取り薄切りに、えのきたけは石づきを取り4cm幅に切る。
- 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【一定圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』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。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、アクを取り除く。ぎんなんを加え、薄口しょうゆで味を調える。
- 6.もちを小さめに切り、フライパンなどで少し焦げ目がつくまで焼く。
- 7.5を器に盛り、**6**のをせ、みつば、すだちの皮を添える。

材料 4人分

もち米	大さじ4(50g)
水	600mL
鶏手羽元	8本(400g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごぼう	30g
長ねぎ	1本(150g)
にんにく	1片(10g)
Aしょうが (すりおろし)	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
松の実	大さじ1
クコの実	大さじ1
干なつめ	4個
甘栗(皮むきタイプ)	4個
Bごま油	適宜
塩・こしょう	適宜
一味とうがらし	適宜

沸かし
約25分

調理
約20分

一定圧力

メニュー番号
3

つくり方

- 1.もち米は洗い、2～3時間分量の水につけておく。鶏手羽元は、全体をフォークでさして、塩、こしょうをふる。ごぼうは、縦半分に切り、5mm厚さの斜め薄切りにして、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。長ねぎは2cm長さになり、にんにくは軽くつぶす。
 - 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【一定圧力】を選ぶ。
 - 4.『◀』『▶』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。
 - 5.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、Bの中から好きなものをかけてお召し上がりください。
- 柔らかくトロみの強い状態がお好み場合は、終了のメロディー(ブザー)が鳴ったあと、さらに5～10分蒸らしてください。

100 サムゲタン風スープ

262kcal/1人分

予約

やさしい味のスープです。夏場の疲労回復におすすめです。



101 鶏肉のかす汁

185kcal/1人分

寒い季節にぴったりの具たくさんな汁物です。



材料 4人分

鶏もも肉	150g
大根	80g
にんじん	40g
油あげ	1枚
こんにゃく	50g
Aだし汁	600mL
酒かす	60g
酒	大さじ3
B白みそ	大さじ2
薄口しょうゆ	少々
青ねぎ	1本
一味とうがらし	適宜

沸かし
約25分

調理
約20分

追加調理
約5分

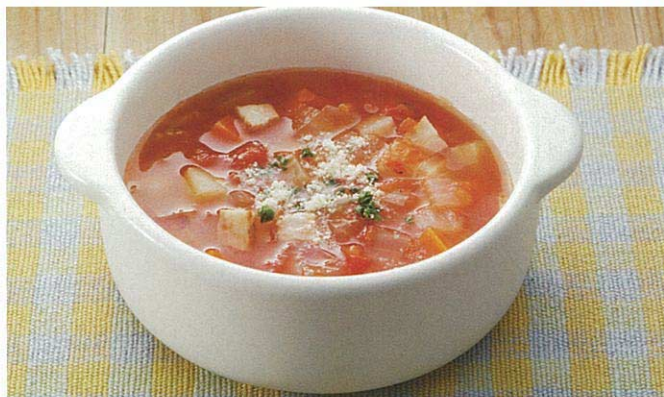
一定圧力

メニュー番号
3

つくり方

- 1.鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切る。大根、にんじん、油あげ、こんにゃくは、たんざく切りにする。油あげとこんにゃくは、それぞれ湯通ししてざるにあげる。

- 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【一定圧力】を選ぶ。
 - 4.『◀』『▶』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。
 - 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、アクを取り除く。
 - 6.Bを加え、全体をよく混ぜ、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』キーを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℃ 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、器に盛り、刻んだ青ねぎを散らし、お好みで一味とうがらしをふる。



102 ミネストローネ

110kcal/1人分

予約

トマトの酸味が効いた野菜たっぷりのスープです。

材料 4人分

にんじん	1/2本(70g)
じゃがいも	1個(110g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
セロリ	40g
ベーコン	3枚
トマト	1 1/2個(225g)
A水	400mL
固形スープの素 (砕く)	1個
トマトケチャップ	大さじ1
ローリエ	2枚
塩	少々
黒こしょう	少々
パルメザンチーズ	適量
パセリ	適量

沸かし
約25分

調理
約20分

一定圧力

メニュー番号
3

つくり方

- 1.にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、セロリは全て1cm角に切り、ベーコンは1cm四方に切る。トマトは皮を湯むきし、粗く刻む。
- 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【一定圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』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。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩、黒こしょうで味を調えて、器に盛りつけ、パルメザンチーズと刻んだパセリを散らす。

104 しょうが入り根菜ごろごろスープ

117kcal/1人分

予約

しょうがの風味とだしのやさしい味わい。たっぷりの根菜がとれるあったかスープです。

材料 4人分

大根	120g
にんじん	1/2本(100g)
ごぼう	1/2本(100g)
れんこん	50g
里いも	150g
玉ねぎ	1/4個(50g)
しめじ	1/2パック(60g)
ベーコン	2枚
しょうが	1片(10g)
A固形スープの素 (砕く)	1 1/2個
水	600mL
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々

沸かし
約25分

調理
約35分

一定圧力

メニュー番号
5

つくり方

- 1.大根、にんじんは、2cm厚さのいちよう切りにする。大根は大きければさらに半分にする。



- 2.ごぼうは1cm幅の輪切り、れんこんは1cm厚さのいちよう切りにし、それぞれを水にさらして、アクを抜き、ざるにあげる。
- 3.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して、一口大に切る。
- 4.玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってバラバラにする。
- 5.ベーコンは1cm幅のたんざく切りにし、しょうがはせん切りにする。

材料 4人分

じゃがいも	3個(330g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
A水	350mL
白ワイン	50mL
固形スープの素 (砕く)	1個
バター	20g
牛乳	70mL
生クリーム	30mL
塩・こしょう	少々
パセリ	適宜

沸かし
約20分

調理
約25分

一定圧力

メニュー番号
4

つくり方

- 1.じゃがいもは薄切りに、玉ねぎはみじん切りにする。

- 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【一定圧力】を選ぶ。
- 4.『◀』『▶』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。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出してなめらかになるまで裏ごしする。
- 6.5にバターを入れて溶かしたあと、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。あら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす。
- 7.器に盛りつけ、刻んだパセリを散らす。



材料 4人分

長ねぎ	20g
しいたけ	2枚
A[コーンクリーム(缶詰)]	2缶(380g)
水	300mL
酒	大さじ1½
鶏ガラスープの素	小さじ½
むきえび	8尾
B[片栗粉]	大さじ1
水	大さじ2
卵	M寸1個
ごま油	小さじ½〜1
塩・こしょう	少々

沸かし 約20分 + 調理 約10分 + 追加調理 約5分 温度調理 **21** メニュー番号

作り方

- 1.長ねぎは斜め薄切り、しいたけは軸を取り薄切りにする。(長ねぎは、飾り用に、少し取り分けておく。)
- 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21】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

105 中華風コーンスープ

138kcal/1人分

コーンの甘みとごま油の香りが調和したスープです。

- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、背わたを取ったむきえびを入れ、混ぜる。えびの色が変わったら、よくかき混ぜたB、とき卵を入れて全体をよく混ぜ、ごま油、塩・こしょうで味を調え、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、または予約調理をした場合は、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、器に盛りつけ、1で取り分けておいた長ねぎを散らす。



107 けんちん汁

78kcal/1人分

予約

寒い季節にはぴったりの具たくさんな汁物です。

材料 4人分

木綿豆腐	150g
大根	50g
にんじん	30g
油あげ	1枚
こんにゃく	40g
ごぼう	40g
しいたけ	2枚
A[だし汁]	500mL
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
青ねぎ	1本

沸かし 約20分 + 調理 約30分 温度調理 **24** メニュー番号

作り方

- 1.木綿豆腐は2cm角に切り、大根、にんじん、油あげ、こんにゃくはたんざく切りにする。油あげとこんにゃくはそれぞれ湯通ししてざるにあげる。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる。しいたけは、軸を取り薄切りにする。
- 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【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、アクを取り除いたあと、塩で味を調べて器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを添える。

106 かぼちゃのスープ

247kcal/1人分

予約

かぼちゃと玉ねぎの甘みがきいたスープです。

材料 4人分

かぼちゃ(正味)	350g
玉ねぎ	¼個(50g)
ベーコン	3枚
A[水]	400mL
塩	小さじ½
コンソメ(顆粒)	小さじ½
生クリーム	100mL
塩・こしょう	適宜

沸かし 約15分 + 調理 約30分 + 追加調理 約5分 温度調理 **24** メニュー番号

作り方

- 1.かぼちゃはところどころ皮をむいて1.5cm角に切る。

- 2.玉ねぎは粗みじんに、ベーコンは細切りにする。
- 3.なべに1、2、Aを入れ混ぜ合わせ、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24】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、かぼちゃを粗くつぶし、生クリームを加え、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、または予約調理をした場合は、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。)

- 8.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。

材料 4人分

しいたけ	3枚
エリンギ	大1本
しめじ	½パック(60g)
まいたけ	½パック(60g)
えのきたけ	½袋(40g)
A[だし汁]	600mL
しょうゆ	大さじ1¼
酒	大さじ½
みりん	大さじ½
塩・こしょう	少々
もみじ麴	適量
みつば	適量

沸かし 約15分 + 調理 約10分 + 追加調理 約5分 温度調理 **34** メニュー番号

作り方

- 1.軸を取ったしいたけ、エリンギは、一口大に切る。

- 2.石づきを取ったしめじ、まいたけは、小房に分ける。

- 3.えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切る。

- 4.なべに1〜3とAを入れ、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34】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

108 きのこと汁

38kcal/1人分

5種類のきのこをふんだんに使ったスープです。

- 7.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。

- 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)が鳴ったら器に盛りつけて、好みの厚さに切ったもみじ麴とみつばをのせる。



109 やわらかソーセージ 腸づめにするかわりに薄力粉をまぶすので、手軽に作れます。

93kcal/1本分

材料 8本分 蒸しカゴ使用

A 豚ひき肉	200g
鶏ひき肉(もも)	100g
塩	小さじ½
砂糖	小さじ1
ソーセージ(ドライ)	小さじ1
ナツメグ	少々
しょうゆ	少々
黒こしょう	少々
薄力粉	大さじ2

●11cm×11cmに切ったアルミホイルを8枚用意します。

沸かし 約15分 + 調理 約10分 一定圧力 1 メニュー番号

つくり方

- 1.Aを粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2.1を8等分にし、約10cm長さのソーセージ状に成型する。
- 3.薄力粉をボウルに入れ、2をひとつずつ入れて転がし、全体にごく薄くまぶす。
- 4.3をアルミホイルで包んで、両端をキャンディーのようにねじって止め、蒸しカゴに並べる。
- 5.なべに水150mL(分量外)と4を入れ、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1】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。



110 鰻とれんこんのシュウマイ

43kcal/1個分

鰻のしっとり感と、れんこんのもっちり感があとを引く美味しさで、食べごたえがあります。

材料 16個分 蒸しカゴ使用

鰻	½尾
れんこん	2節(400g)
長ねぎ	20g
鰻のたれ	少々
酒	小さじ1
A 塩	小さじ½
片栗粉	大さじ1
シュウマイの皮	16枚
山椒	適宜

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- 外ぶたとなべの間にクッキングシートが挟まらないように注意してください。

沸かし 約15分 + 調理 約20分 一定圧力 2 メニュー番号

つくり方

- 1.蒸しカゴにクッキングシートを敷いておく。
- 2.れんこんは1/4をみじん切りにする。
- 3.残りのれんこんはすりおろし、手で軽く絞って水気を切る。
- 4.長ねぎをみじん切りにする。
- 5.鰻を縦半分に切り分けてから、それぞれ8個に切る。鰻のたれと酒をふりかける。
- 6.2、3、4とAを混ぜ合わせ、16等分にする。
- 7.まず半量の8個を作る。(半量ずつ蒸す。)シュウマイの皮のまん中に6をのせ、下から包み、上に5の鰻をのせる。
- 8.1の蒸しカゴに、間を空けて7を並べる。
- 9.なべに水150mL(分量外)と8を入れ、本体にセットする。
- 10.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 11.『◀』『▶』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。
- 12.この間に、残り半量を7と同様に作っておく。
- 13.11の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけて、残りのシュウマイを蒸す。(8～11を繰り返す。)

●お好みで山椒をふりかけてお召し上がりください。



111 ぶりの蒸し照り

286kcal/1人分

普段のぶりの照り焼きがふっくら柔らかく仕上がります。



材料 4人分 蒸しカゴ使用

ぶり	4切れ(400g)
塩	小さじ¼
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ½
A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ½

●18cm×18cmのクッキングシートを用意します。

沸かし 約15分 + 調理 約20分 一定圧力 2 メニュー番号

つくり方

- 1.ぶりは1枚を2～3個に切り、塩をして5分ほどおいてから浮いてきた水分をふき取る。酒をふりかけて水気を切り、片栗粉を全体にまぶして、クッキングシートを敷いた蒸しカゴに並べる。
- 2.なべに水150mL(分量外)と1を入れ、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.Aを混ぜ合わせておく。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ぶりを取り出し、フライパンに並べて火をつける。
- 7.5を加えて煮立て、ときどきぶりを返しながら全体に絡ませる。たれが煮詰まって照りが出たら火から下ろし、残ったたれにつけたまま冷ます。

112 鯛の中華風蒸し

226kcal/1人分

鯛は低脂肪で高たんぱく。長ねぎ、しょうがであっさりとした味付けです。



材料 2人分 蒸しカゴ使用

鯛	2切れ(200g)
しいたけ	2枚
にんじん	30g
たけのこ(水煮)	30g
しょうが	½片(5g)
長ねぎ	¼本(35g)
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ½
ごま油	少々
塩	小さじ¼

●直径約16cm、高さ約5cmの耐熱容器を用意します。

沸かし 約20分 + 調理 約25分 一定圧力 4 メニュー番号

つくり方

- 1.しいたけは軸を取り薄切りにし、にんじん、たけのこ、しょうがはせん切りにする。
- 2.長ねぎは斜め薄切りにする。
- 3.大きければ鯛を半分に切り、耐熱容器に鯛を並べ、1と2を上に乗せて、混ぜ合わせたAをふりかけたら、蒸しカゴに置く。
- 4.なべに水150mL(分量外)と3を入れ、本体にセットする。
- 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、器に盛りつける。

減塩 113 かぼちゃとりんごのサラダ

157kcal/1人分 食塩相当量 0.2g/1人分

和風のおかずにも合う、年齢を問わず好評なボリュームサラダです。

材料 4人分 蒸しカゴ使用

かぼちゃ(正味)	250g
りんご	1/2個
レモン汁	小さじ1
レーズン	20g
クリームチーズ	50g
A「マヨネーズ」	12g
塩	少々
こしょう	少々
レタス	適量

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。

沸かし 調理
約15分 + 約25分
一定圧力 メニュー番号 4

作り方

1. クリームチーズを冷蔵庫から出して、混ぜやすい程度に柔らかくしておく。
2. かぼちゃは皮の汚い部分を取り除いて3cm角に切り、クッキングシートを敷いた蒸しカゴに重ならないように広げる。
3. なべに水150mL(分量外)と2を入れて本体にセットする。
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4】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、かぼちゃを取り出し、あら熱を取る。
7. りんごは皮をむいて芯を取り、2cm角に切ってレモン汁を全体にふりかける。レーズンはぬるま湯で洗って水気を切る。
8. 1とAをよく混ぜ合わせ、7を加えて混ぜる。
9. 最後に6を加えて軽く和え、冷蔵庫で冷やす。レタスを添えて盛りつける。



減塩 114 ポテトサラダ

142kcal/1人分 食塩相当量 0.4g/1人分

減塩を感じさせない、なめらかな触感の和風ポテトサラダ、お好みで野菜を追加してもおいしいです。

材料 4人分 蒸しカゴ使用

じゃがいも	300g
きゅうり	1/2本
ベーコン	2枚
A「マヨネーズ」	大さじ2
だし汁	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1
黒こしょう	少々
プチトマト	8個
●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。	

沸かし 調理
約15分 + 約25分
一定圧力 メニュー番号 4

作り方

1. じゃがいもは一口大に切り、クッキングシートを敷いた蒸しカゴに重ならないように広げる。
2. なべに水150mL(分量外)と1を入れ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4】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、じゃがいもを取り出し、熱いうちにマッシャーでつぶし、Aを加えて混ぜる。
6. きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふってしんなりしたら、水でよく洗って水気を切る。
7. ベーコンは5mm幅に切り、フライパンで炒める。
8. 5が冷めたら、6、7を加え、黒こしょうをふってよく和える。プチトマトを添えて盛りつける。

材料 2人分

卵	M寸1個
A「だし汁」	200mL
薄口しょうゆ	少々
塩	小さじ1/4
鶏ささみ	30g
かまぼこ	20g
ゆりね	40g
みつば	少々

●直径約7.5cm、高さ約7cmの茶碗蒸し器2個を用意します。

沸かし 調理
約20分 + 約50分
温度調理 メニュー番号 31

作り方

1. 卵はよく溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしする。
2. 鶏ささみはそぎ切りにして電子レンジ(600W)で約1分加熱し、かまぼこは薄切り、ゆりねは外側から1片ずつはがす。
3. 器に1と2を入れ、3cmくらいに切ったみつばをのせ、ふたを閉める。
4. 本体にセットしたなべに直接3を並べ、器の高さの1/2がつかるまで水(分量外)を注ぐ。
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31】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、竹ぐしをさして、透明な汁が出てくればできあがり。

●ふたがない器を使用するときは、アルミホイルでふたをしてください。

115 茶碗蒸し

97kcal/1人分

だしの味がきいたなめらかな茶碗蒸しです。





116 野菜のゆで

さつまいも

420kcal/1回分

材料
さつまいも……………300g

沸かし 調理
約 約
15分 15分

温度調理

メニュー番号
22



じゃがいも

228kcal/1回分

材料
じゃがいも……………300g

沸かし 調理
約 約
15分 15分

温度調理

メニュー番号
22



かぼちゃ

273kcal/1回分

材料
かぼちゃ (正味)……………300g

沸かし 調理
約 約
15分 15分

温度調理

メニュー番号
22

117 野菜のゆで ブロッコリー

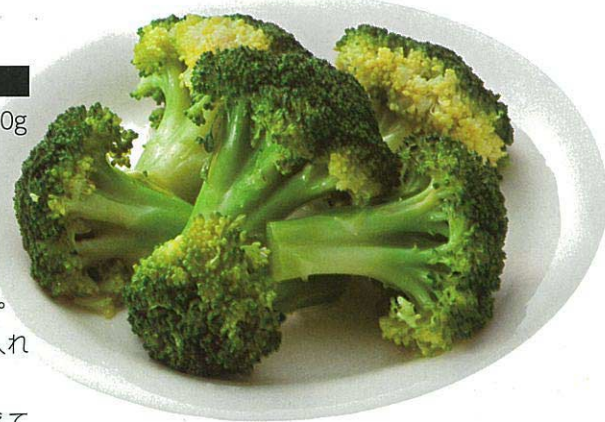
99kcal/1回分

材料
ブロッコリー……………300g

沸かし 調理
約 約
15分 8分

無水調理

メニュー番号
58



作り方

- 1.ブロッコリーは小房に切り分ける。
- 2.大きめのボウルに水を貯め、1を入れよく洗う。
- 3.ボウルの水を一度きれいな水にかえてから、そのままブロッコリーの水気を切らずになべに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58】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、なべの中で一度かき混ぜてから、冷水に取り、ざるに上げる。



少量の水で栄養素を逃がさず、食物繊維もたっぷりです。

作り方

- 1.さつまいもを3cm厚さの輪切りにし、水を張ったボウルに約30分つけてアク抜きをする。
- 2.1をざるにあげたらすぐに、水大さじ3(分量外)を入れたなべに入れ、皮が下になるように(断面が下にならないように)並べ、本体にセットする。(ざるからあげたら、水気を切らない)
- 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22】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、できあがり。

作り方

- 1.じゃがいもを一口大に切り、水を張ったボウルに約60分つけてアク抜きをする。
- 2.1をざるにあげたらすぐに、水大さじ3(分量外)を入れたなべに入れ、皮が下になるように並べ、本体にセットする。(ざるからあげたら、水気を切らない)
- 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22】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、できあがり。

作り方

- 1.かぼちゃを3～4cm角に切る。
- 2.一度軽く洗ったらすぐに、水大さじ3(分量外)を入れたなべに入れ、皮が下になるように並べ、本体にセットする。(ざるからあげたら、水気を切らない)
- 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22】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、できあがり。

118 野菜のゆで アスパラガス

22kcal/100g

材料
アスパラガス……………100～300g

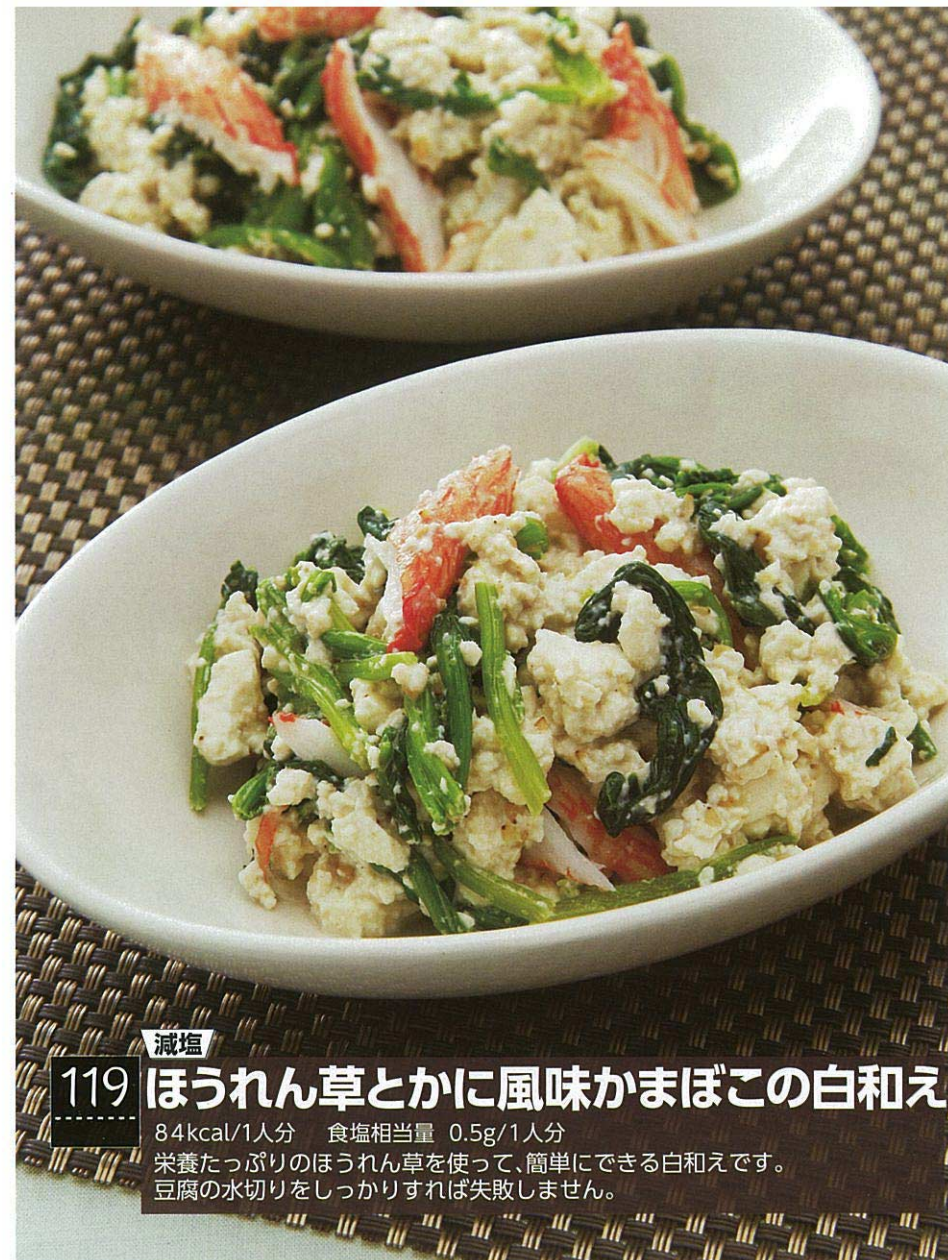
沸かし 調理
約 約
10分 15分

無水調理

メニュー番号
64

作り方

- 1.アスパラガスは、ハカマを取り、根元の固い部分の皮をむき、4等分に切る。
- 2.大きめのボウルに水を貯め、1を入れよく洗う。
- 3.ボウルの水を一度きれいな水にかえてから、そのままアスパラガスの水気を切らずになべに入れ、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64】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、なべの中で一度かき混ぜてから、冷水に取り、ざるに上げる。



減塩

119 ほうれん草とかに風味かまぼこの白和え

84kcal/1人分 食塩相当量 0.5g/1人分
栄養たっぷりのほうれん草を使って、簡単にできる白和えです。
豆腐の水切りをしっかりとすれば失敗しません。

120 野菜のゆで

栄養素を逃がさず、食物繊維もたっぷりです。

ほうれん草・小松菜

20kcal/100g 14kcal/100g

材料
ほうれん草または小松菜……………100～200g

沸かし 調理
約 約
10分 10分

無水調理

メニュー番号
65

作り方

- 1.ほうれん草(または小松菜)の根のほうを太ければ、包丁で十字に切り込みを入れる。
- 2.大きめのボウルに水を貯め、1を入れよく洗う。
- 3.ボウルの水を一度きれいな水にかえてから、そのままほうれん草(または小松菜)の水気を切らずになべに入れ、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65】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、なべの中で一度かき混ぜてから、冷水に取り、軽くしぼりお好みの大きさに切る。

●小松菜は、終了のメロディー(ブザー)の後、約1分蒸らしてください。



121 白米

一定圧力でふっくら炊き上がります。
252kcal/150g



材料 1~3カップ
白米 1~3カップ

調理 約1時間
一定圧力
メニュー番号 8

- つくり方**
- 1.米は洗い、【白米】の水位目盛1~3まで水を入れ、本体にセットする。
 - 2.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
 - 3.『◀』『▶』キーで【メニュー番号8】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、混ぜてほぐす。

122 五目ご飯

鶏のうまみが染みこんだ炊きこみご飯です。
384kcal/1人分

材料 4~5人分

米 3カップ
鶏もも肉 50g
油あげ 1/2枚
にんじん 35g
こんにゃく 35g
ごぼう 35g
干しいたけ 2~3枚
A薄口しょうゆ 大さじ1 1/2
みりん 大さじ1 1/2
塩 小さじ 1/2
だしの素 小さじ 1/2
干しいたけのもどし汁 適量
みつば 適量

調理 約1時間
一定圧力
メニュー番号 9



- つくり方**
- 1.1cm角に切った鶏もも肉、湯通しして小さめのたんざく切りにした油あげをAに約5分つけておく。
 - 2.にんじん、こんにゃくは小さめのたんざく切りにし、こんにゃくは湯通ししてざるにあけておく。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあけておく。干しいたけは水にもどして軸を取り細切りにする。
 - 3.干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておく。
 - 4.なべに洗った米を入れ、3を加え、【白米】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜたら、そのまま約15分つけておく。
 - 5.もう一度、なべの底からよく混ぜ、1と2の具を4の米の上に平らにのせたら、本体にセットする。のせた具は米と混ぜないでください。
 - 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9】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、具とご飯を混ぜてほぐす。
 - 9.器に盛り、みつばを添える。
- 米や具の量が多いとうまくできません。

123 パエリア

439kcal/1人分

スペインを代表する料理です。
魚介と野菜のうまみがたっぷりです。

材料 4~5人分

米 3カップ
A固形スープの素(砕く) 1個
サフラン ひとつまみ
(ターメリック小さじ1/2でもよい)
えび 4~6尾
はまぐり 4~6個
(あればムール貝)
いか 150g
ピーマン 3個(90g)
オリーブ油 大さじ2
白ワイン 50mL
塩 小さじ 1/2

調理 約1時間
一定圧力
メニュー番号 9



- つくり方**
- 1.なべに洗った米とAを入れ、【白米】の水位目盛3まで水を加えて、なべの底からよく混ぜたら、本体にセットする。
 - 2.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
 - 3.『◀』『▶』キーで【メニュー番号9】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
 - 4.熱したフライパンにオリーブ油を入れ、背わたを取ったえび、砂抜きをしたはまぐり、一口大に切ったいかを炒め、白ワインと塩を加えて味を調える。はまぐりの貝が開くまでフライパンのふたをして加熱する。はまぐりの貝が開いたら、火を止め、一口大に切ったピーマンを入れ、再びふたをして約1分蒸らす。
 - 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、炊き上がったご飯に、4の煮汁大さじ2を混ぜてほぐす。
 - 6.器に5を盛り、4の具を上のにせる。

124 玄米

248kcal/150g
一定圧力で
柔らか炊き上がります。

材料 1~3カップ
玄米 1~3カップ

調理 約40分
一定圧力
メニュー番号 10



- つくり方**
- 1.米は洗い、【玄米】の水位目盛1~3まで水を入れ、本体にセットする。
 - 2.『自動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
 - 3.『◀』『▶』キーで【メニュー番号10】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、混ぜてほぐす。



125 白がゆ

107kcal/1人分

お米から炊き上げた甘みが広がる
シンプルな白がゆです。

材料 4~5人分

米 1カップ
水 900mL
塩 少々

沸かし
約20分 + 調理
約25分 温度調理 メニュー番号
23

つくり方

- 1.米は洗い、ざるにあげる。
- 2.なべに1と水を入れ、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23】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、塩を加えて軽く混ぜる。

126 赤飯

378kcal/1人分

お祝いごとにぜひ作りたい一品です。

材料 4~5人分

もち米 3カップ
あずき 50g
ごま塩 適宜

調理
約1時間 温度調理 メニュー番号
42

つくり方

- 1.あずきは洗って別のなべに入れ、400mL(分量外)の水を加えて火にかけ、約2分沸とうさせてゆでこぼす。再び水600mL(分量外)を入れ、豆の腹が割れずに指で押すとつぶれる程度まで約20分ゆでて、あずきと煮汁を分け、両方とも常温まで冷ます。
- 2.もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りする。
- 3.なべに2を入れて1の煮汁を加え、【おこわ】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜる。

あずきはゆでて、あずきと煮汁に分け、常温に冷ましたものをお使いください。
ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。
煮汁は水加減の際に水の代わりに加えてください。



- 4.1のあずきを3の米の上に平らにのせ、本体にセットする。のせた具は米と混ぜない。
- 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42】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、具とご飯を混ぜてほぐし、器に盛りつける。
- お好みでごま塩をふりかけてお召し上がりください。
- 米や具の量が多いとうまくできません。



127 丸パン

ほんのり甘いパンです。焼きたてをどうぞ。

181kcal/1/4 切れ分

材料 1個分

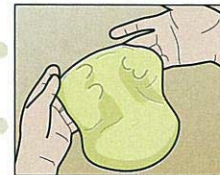
強力粉 150g

1次発酵
約35分 + 2次発酵
約35分 + 焼き
約10分 温度調理 メニュー番号
43

- 塩 1.5g(小さじ1/4)
バター(無塩) 7.5g
ドライイースト 1.5g(小さじ1/2)
●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
●バターは室温に戻しておきます。

つくり方

- 1.ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせる。
- 2.生地がまとまってきたら、手でよくこねる。目安は約15~18分。
- 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。



- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。
- 3.なべの中央にクッキングシートを敷く。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットする。

- 4.『手動』キーを押し【温度調理 40℃】を選ぶ。
- 5.『◀』『▶』キーで【35分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 6.発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認する。3の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了。
『保温/とりけし』キーを押す。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。
- 7.生地を手で軽く押さえてガス抜きをする。



- 8.生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にして、なべの中央(クッキングシートの上)に置き、外ぶたを閉める。

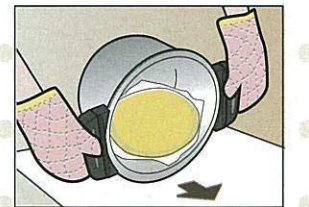
2次発酵

- 9.『手動』キーを押し【温度調理 40℃】を選ぶ。
- 10.『◀』『▶』キーで【35分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。

押す。

焼き

- 12.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 13.『◀』『▶』キーで【メニュー番号43】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 14.焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認する。
- 15.焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取る。パンを取り出すときはなべの側面をすべらせるようにする。



- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。
- お好みで上面に焼き色をつけたい場合は、パンを裏返して入れてください。『手動』キーを押し【温度調理 100℃】を選び、『◀』『▶』キーで【30分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押します。

128 フォカッチャ

490kcal/1個分

イタリアのパン、フォカッチャ。
お料理やワインとご一緒にどうぞ。

材料 1個分

強力粉……………110g
水(約30℃)……………70mL
砂糖……………4.5g(大さじ½)
塩……………1.5g(小さじ¼)
ドライイースト……………2g(小さじ⅓)
オリーブ油……………4g(小さじ1)
オリーブ油……………適宜
(仕上げ用)

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。

つくり方

1.ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせる。

2.生地がまとまってきたら、手でよくこねる。目安は約12～15分。

●表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。



●生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。

3.なべの中央にクッキングシートを敷く。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置く。

1次発酵

4.『手動』キーを押し【温度調理 40℃】を選ぶ。

5.『◀』『▶』キーで【17分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。

6.発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認する。3の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了。『保温/とりけし』キーを押す。

●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

7.生地を手で軽く押さえてガス抜きをする。

8.生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じる。合わせ目を下にして台に置き、めん棒で直径16cmにのばす。

●めん棒に生地がつきやすい場合は、強力粉(分量外)をふってください。

9.なべを本体から取り出し、8をなべの底(クッキングシートの上)に置き、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる。

10.9のふきんを取り、生地の表面に指でくぼみをつけ、上面にオリーブ油をぬる。



●くぼみをつけすぎると、焼き上がりの厚みが薄くなることがあります。

1次発酵 約17分 + 焼き 約10分 温度調理 メニュー番号 44

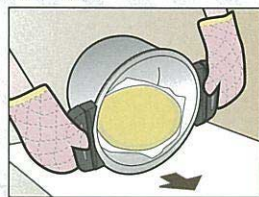
焼き

11.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。

12.『◀』『▶』キーで【メニュー番号44】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。

13.焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認する。

14.焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取る。



●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

●あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。

●お好みで上面に焼き色をつけたい場合は、パンを裏返して入れてください。『手動』キーを押し【温度調理 100℃】を選び、『◀』『▶』キーで【30分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押します。

129 トマトとベーコンのスパゲッティー

634kcal/1人分

可変圧力でゆでずに簡単に作れます。
シンプルですが、うまみがしっかり麺にしみ込みます。

材料 2人分

スパゲッティー……………200g
(ゆで時間8分のもの)
トマト……………1個(150g)
にんにく……………1片(10g)
ベーコン……………5枚
固形スープの素(砕く)……………1個
オリーブ油……………大さじ1
水……………300mL
バジル(乾燥)……………適宜

沸かし 約20分 + 調理 約7分 可変圧力 メニュー番号 11

つくり方

1.トマトは1.5cmの角切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。

2.なべに半分に折ったスパゲッティーを重ならないように広げて入れ、にんにく、ベーコン、トマトの順に広げて入れる。

3.2に固形スープの素とオリーブ油をふりかけてから水を全体に回しかけ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11】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、乾燥バジルをかけてから全体をよくかき混ぜる。スパゲッティーの柔らかさを確認した後、器に盛りつける。(少し硬い場合は、外ぶたを開け、しばらく蒸らして調整する。)



130 カレーうどん

409kcal/1人分

牛バラ肉を使うのが味の決め手の関西風です。
温度調理で簡単に作れます。

材料 2人分

冷蔵ゆでうどん(煮込み用)……………1½玉
牛バラ肉……………80g
片栗粉……………小さじ2
カレー粉……………大さじ1
玉ねぎ……………30g
長ねぎ……………20g
合わせみそ……………小さじ2
麺つゆ(2倍濃縮)……………100mL
水……………450mL
青ねぎ……………適宜

沸かし 約25分 + 調理 約5分 温度調理 メニュー番号 19

つくり方

1.牛バラ肉は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ、片栗粉とカレー粉をまぶす。

2.玉ねぎは薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。

3.なべにうどんを入れ、その上に1と2と合わせみそをのせる。上から麺つゆと水を回しかけ、なべを本体にセットする。

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19】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、全体を混ぜて器に盛り、斜め切りした青ねぎを散らす。



131 煮込みうどん

253kcal/1人分

冷蔵ゆでうどんを使って短時間でできます。

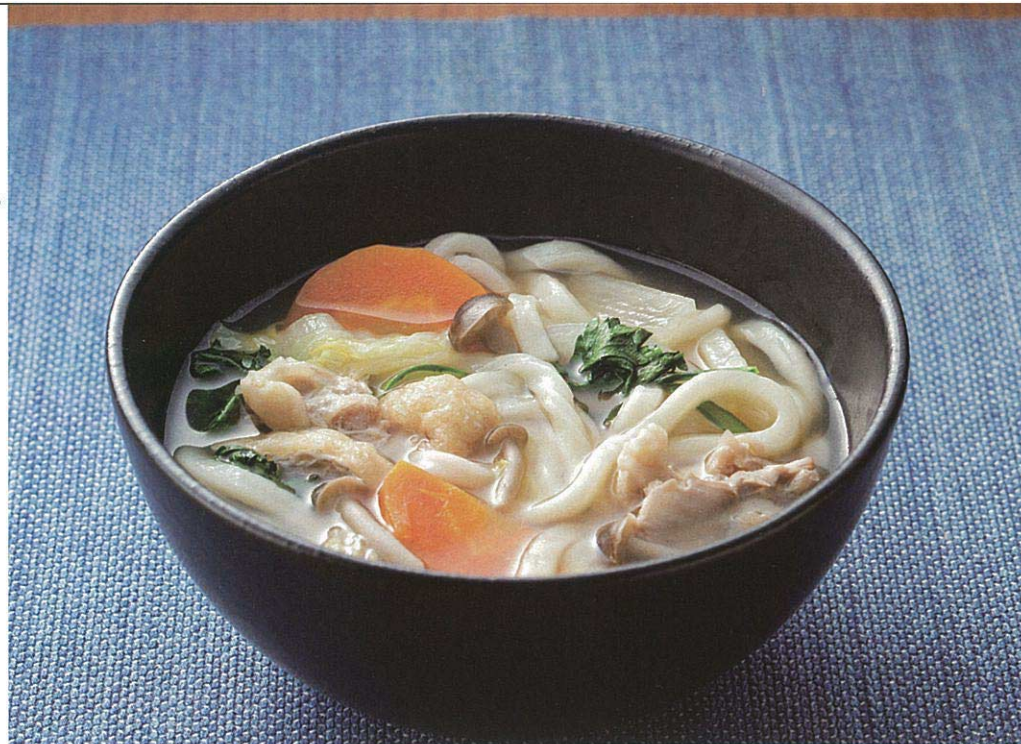
材料 2人分

冷蔵ゆでうどん(煮込み用)……	1½玉
鶏もも肉……	30g
白菜……	40g
大根……	30g
油あげ……	½枚
にんじん……	20g
しめじ……	20g
春菊……	30g
水……	500mL
昆布(5×5cm)……	1枚
A「薄口しょうゆ」……	大さじ2
酒……	大さじ1

沸かし 約15分 + 調理 約5分 温度調理 19

作り方

- 1.分量の水に昆布を5分浸した後、Aを混ぜ合わせておく。
- 2.鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。白菜の葉の部分は2cm位のざく切り、芯の部分は繊維に平行に同じ大きさに切る。大根と油抜きした油あげは短冊切り、にんじんは半月の薄切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 3.春菊はよく洗って3cm長さに切っておく。
- 4.なべにうどんと2を入れ、1を回しかけ本体にセットする。
- 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、3を入れて混ぜ、春菊が柔らかくなったなら器に盛りつける。



ざるそば

355kcal/1人分

材料 1人分

そば(乾麺)……	100g
みりん……	大さじ1
砂糖……	小さじ1
しょうゆ……	大さじ1½
だし汁……	大さじ5
きざみのり……	適宜
青ねぎ……	適宜
わさび……	適宜

湯沸かし 約20分 + 調理 約6分 温度調理 手動

作り方

- 1.別のなべにみりんを入れ、ひと煮立ちさせます。砂糖を加えて混ぜ、よく溶かす。
- 2.1にしょうゆを加えて沸とうさせない程度に温めたら、だし汁を加えて混ぜ、温める。
- 3.2のあら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす。
- 4.なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットする。
- 5.「手動」キーを押し【温度調理 100℃】を選ぶ。
- 6.「◀▶」キーで【2分】に設定、「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、そばを入れて、手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉める。
- 8.「◀▶」キーで【6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℃ 6分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。])
 - レシピは【6分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 9.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、そばを取り出す。ざるにあげ、冷水でもみ洗いをしてぬめりをとる。
- 10.水気を切って、器に盛り、きざみのりをふりかける。冷やしておいた3と、刻んだ青ねぎ、わさびを添えていただく。

ナポリタンスパゲッティー

756kcal/1人分

材料 1人分

スパゲッティー(乾麺)……	100g
塩……	小さじ1
玉ねぎ……	½個(100g)
ピーマン……	½個(15g)
ウィンナー……	2本
にんにく……	½片(5g)
オリーブ油……	大さじ1
A「トマトケチャップ」……	大さじ4
ウスターソース……	小さじ2
塩・こしょう……	少々
パルメザンチーズ……	適宜

湯沸かし 約20分 + 調理 約7分 温度調理 手動

作り方

- 1.なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットする。
- 2.「手動」キーを押し【温度調理 100℃】を選ぶ。
- 3.「◀▶」キーで【2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、塩を入れたあとにスパゲッティーを入れて、手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉める。
- 5.「◀▶」キー【7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℃ 7分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。])
 - レシピは【7分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 6.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出し、スパゲッティーをざるにあげる。
- 7.ボウルに6を入れ、適量のオリーブ油(分量外)をからめておく。
- 8.玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、にんにくを薄切りにする。
- 9.フライパンにオリーブ油を入れて熱し、8をしんなりするくらいまで炒める。
- 10.9に7とAを入れてさっと炒めたら盛りつける。
 - お好みでパルメザンチーズをふってお召上がりください。



手動で麺をゆでる



きつねうどん

413kcal/1人分

材料 1人分

うどん(半生)……	100g
A「だし汁」……	300mL
薄口しょうゆ……	小さじ1
みりん……	小さじ1
塩……	少々
味付き油あげ……	2枚
青ねぎ……	適量
七味とうがらし……	適宜

湯沸かし 約20分 + 調理 約12分 温度調理 手動

作り方

- 1.別のなべにAを入れて温め、うどんだしを作っておく。
- 2.なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットする。
- 3.「手動」キーを押し【温度調理 100℃】を選ぶ。
- 4.「◀▶」キーで【2分】に設定、「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、うどんを入れて手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉める。
- 6.「◀▶」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℃ 12分】に設定し、「スタート/再加熱」キーを押します。])
 - レシピは【12分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 7.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ゆで汁を残したまま、うどんをざるなどにすくい上げ、冷水でもみ洗いをしてぬめりをとる。
- 8.水気を切ったあと、再度うどんをなべのゆで汁にさっとくぐらせて温め、器に入れる。温めた1をかけ、油あげと斜め切りにした青ねぎをのせる。
 - お好みで七味とうがらしを添えてお召上がりください。