

132 白みそ

無添加で美味しい白みそが、たった一日でできあがります。
1491kcal/1回分



材料 1回分

大豆(乾燥).....	150g
水.....	700mL
米麹(乾燥).....	300g
塩.....	45g



つくり方

- 1.なべに洗った大豆と水を入れ一晩つけた後、本体にセットする。
(または、手動調理にて短時間吸水させる。P.07参照)
- 2.『手動』キーを押し【一定圧力】を選ぶ。
- 3.『◀』『▶』キーで【1時間】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 4.ボウルに米麹をほぐし入れ粒状にし、塩を入れてよく混ぜる。
- 5.終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『保温/とりけし』キーを押して、大豆が指でつぶせる固さになっていることを確認し、豆とゆで汁を分ける。
●ゆで汁は残しておいてください。
- 6.豆は熱いうちに厚手のビニール袋または、フリーザーバッグに入れ、手でペースト状になるまでつぶす。
- 7.6に4と人肌に冷ました5のゆで汁300mLを入れてよく混ぜ合わせる。
- 8.きれいに洗い、アルコール消毒をしたなべに7を入れ、平らにし、本体にセットする。
- 9.『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 10.『◀』『▶』キーで【メニュー番号35】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、全体をよくかき混ぜる。
●できた白みそは、清潔な密閉容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

133 塩麹

米麹、塩、水だけで作る塩麹が、たった半日でできあがります。
手作りの塩麹を使って、お料理の幅も広がります。
572kcal/1回分



材料 1回分

米麹(乾燥).....	200g
塩.....	60g
水.....	300mL



つくり方

- 1.なべに米麹をほぐし入れ、塩と水を入れてよく混ぜ、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37】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、一度全体をよくかき混ぜる。米麹が指でつぶれるくらいになっていれば完成。

●できた塩麹は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

134 しょうゆ麹

米麹としょうゆですが香りとおコのある調味料です。
592kcal/1回分



材料 1回分

米麹(乾燥).....	150g
しょうゆ.....	200mL
水.....	50mL



つくり方

- 1.なべに米麹をほぐし入れ、しょうゆと水を入れてよく混ぜ、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37】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、一度全体をよくかき混ぜる。米麹が指でつぶれるくらいになっていれば完成。

●できたしょうゆ麹は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

●生麹を使う場合は、生麹200gに対し、しょうゆ200mL(水不要)にしてください。

135 甘酒

284kcal/1人分
米麹を使って自然でやさしい甘さに仕上がります。



材料 4人分

ご飯.....	250g
米麹(乾燥).....	250g
湯.....	250mL



つくり方

- 1.炊き上がったご飯を用意し、ご飯の粒をつぶすようによく混ぜる。
- 2.なべに1と湯を入れて、さらによく混ぜ、ご飯の温度が70℃以下になるようにする。
- 3.2に細かくほぐした米麹を入れて、よくかき混ぜ、表面を平らにならし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38】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、別の容器に移して冷ます。好みの湯の量で薄めてお召し上がりください。

発酵

136 クリームチーズ

808kcal/1回分

温度調理で自家製クリームチーズが出来ます。
ケーキやカナッペなどにアレンジが楽しめます。

沸かし 調理
約 約
10分 + 40分
温度調理 メニュー番号
40

材料 できあがり 約260g

プレーンヨーグルト.....大さじ3
レモン汁.....大さじ3
塩(お好みで).....ひとつまみ
生クリーム.....100mL
(動物性脂肪)
牛乳(成分無調整).....500mL

●材料についてはP.77「クリーム
チーズ・ヨーグルトの作り方メ
モ」参照

作り方

- 1.なべにプレーンヨーグルト、レモン汁、塩を入れ、生クリーム、牛乳を少しずつ加えながら全量を入れて全体を混ぜる。
- 2.なべ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40】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、外ぶたを開けてキッチンペーパーを敷いたざるに静かに流し入れてこす。

- 6.5のあら熱が取れたらチーズの表面にもキッチンペーパーを敷いて重しをして冷蔵庫でさらに2時間程度水切りする。



137 ヨーグルト

112kcal/1人分

そのまま食べてもジャムを混ぜても美味しく召し上がれます。

材料 4人分

プレーンヨーグルト.....100g
牛乳.....500mL
ジャム.....適宜

●材料については下記「クリーム
チーズ・ヨーグルトの作り方メ
モ」参照

沸かし 調理
約 約
10分 + 4時間
温度調理 メニュー番号
41

作り方

- 1.なべにプレーンヨーグルトを入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れる。
- 2.なべ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41】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、常温まで冷ましたあと、冷蔵庫で冷やす。

●お好みでジャムなどを添えてお召し上がりください。
●約600gのヨーグルトができます。

クリームチーズ・ヨーグルトの作り方メモ

もとなるヨーグルト	●ヨーグルトはプレーンヨーグルトをお使いください。プレーンヨーグルト以外を使うとうまく固まらない場合があります。 ●ヨーグルトは開封後すぐのものをお使いください。開封後時間がたつと菌数が減少し、うまく固まらない場合があります。 ●ケフィアヨーグルト、カスピ海ヨーグルトは菌の発育温度が低いため、この製品では使用できません。 ●できあがったヨーグルトを「もと」にして、さらにヨーグルトを作ることはおやめください。
牛乳	●牛乳は成分無調整のものをお使いください。成分無調整の牛乳以外を使うとうまく固まらない場合があります。
その他	●もとなるヨーグルトと牛乳はよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ぜていないと、うまく固まらない場合があります。

138 シャキシャキグリーンサラダ

しょうゆマスタードドレッシング

60kcal/1人分

野菜をシャキリに！



材料 4人分

A 玉レタス	1/2枚 (25g)
サニーレタス	大1枚 (25g)
きゅうり	1/2本 (50g)
水菜	50g
ルッコラ	15g
プチトマト	8個
B 粒マスタード	小さじ1
しょうゆ	大さじ3/4
EXバージンオリーブ油	大さじ1 1/2

沸かし 約 20分 + 調理 約 2分 温度調理 39

作り方

- 野菜類は根元など切らずに大きさもそのまま洗って、砂や汚れを落とす。
- なべに水1200mL(分量外)を入れ、Aを入れ、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号39】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、なべの中でパシャパシャとふり洗いし、ざるにあげ、水菜とルッコラをなべの中でふり洗いしたら、すぐにざるにあげる。

- 6.5の根元が付いているものは切り落とし、すべて食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。
- 7.全体の水気をもう一度よく切り、大きめのボウルに入れてからざっくり混ぜて盛りつけ、プチトマトも添える。
- 8.Bをねばりがでるまでよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

139 豆腐

46kcal/100g

大豆の豊かな味わいとなめらかな口当たりが特長の自家製豆腐です。

材料 できあがり 約500g

無調整豆乳 500mL
(大豆固形分10%以上のもの)

にがり 適量※
(豆腐が作れると明記してあるもの)

※にがりの分量はにがりを販売している各メーカーの説明書に従ってください。

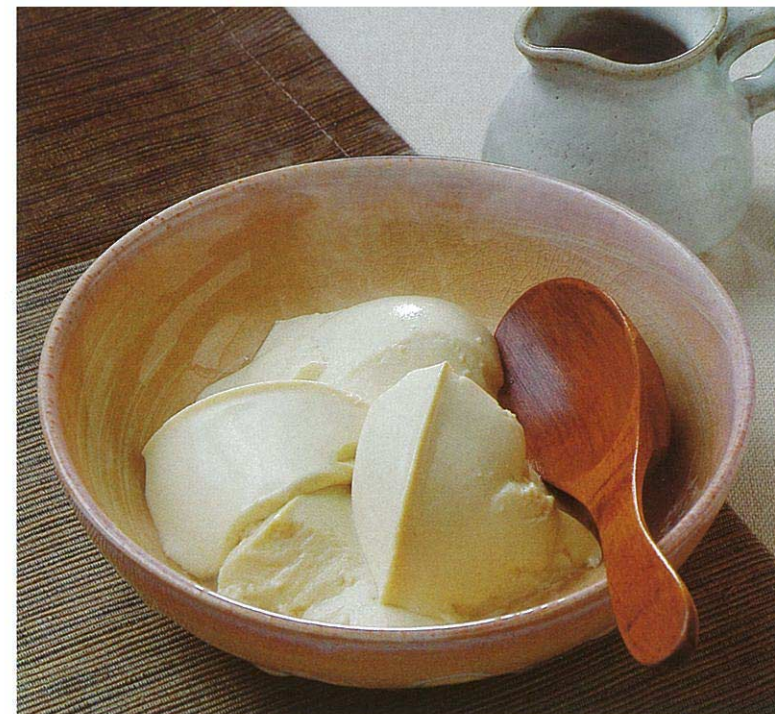
沸かし 約 10分 + 調理 約 1時間 温度調理 32

作り方

- なべに無調整豆乳を入れ、泡立たないように、にがりを少しずつ加えながら全体をよく混ぜ合わせる。泡ができた場合は取り除く。
- 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号32】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、なべを取り出す。

●温かいままでも冷やしてもおいしく召し上がれます。



豆腐の作り方メモ

豆乳	なべに大豆固形分10%以上の無調整豆乳500mLを入れます。 ●豆乳は大豆固形分10%以上の無調整のもので「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●大豆固形分10%以下の豆乳または調整豆乳を使うとうまく固まらない場合があります。 ●大豆固形分10%以上の豆乳でも固まらない場合は豆乳を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。
にがり	豆乳の入ったなべににがりを下に書いた要領で適量入れます。 にがりは少しずつ加えながら全体をよく混ぜてください。 ●にがりは「豆腐が作れる」と明記してあるものをお使いください。 ●市販のにがりは種類によって濃度などに差がありますので、にがりの量はそれぞれのにがりに豆腐用として指示されている量を参考としてください。 栄養成分(100mL当たり)のマグネシウム量が1000mg程度のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり20~30mLが目安となります。 栄養成分(100mL当たり)のマグネシウム量が3000mg以上のにがりをお使いになる場合は、豆乳500mLに対してにがり3~7mLが目安となります。 ●豆乳の種類によっては、同じにがりを使っても固まり具合にバラツキがありますので、固まりにくい場合はにがりの量を増やしてください。
その他	なべに豆乳とにがりを加えて混ぜ、泡ができた場合は取り除いてください。 豆乳とにがりはよく混ぜてから調理を開始してください。よく混ぜていないと、うまく固まらない場合があります。 この製品では、よせ豆腐(氷切り前)ができます。市販のもめん豆腐のようにかたくはなりません。

豆腐の水切りの簡単な例

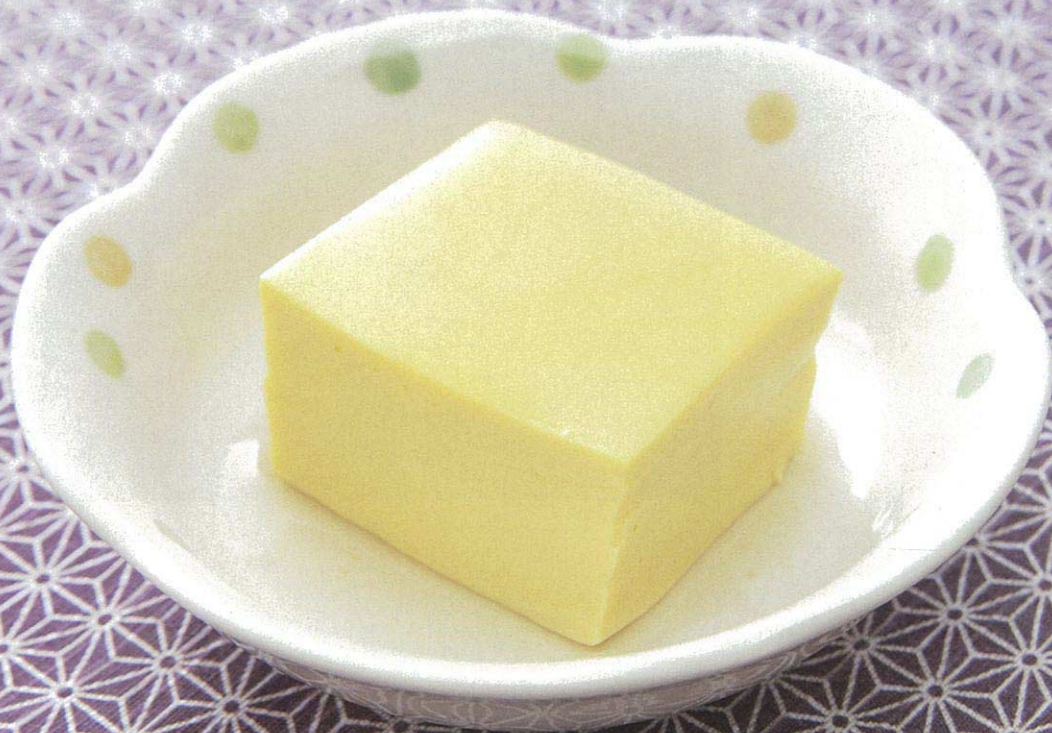
用意するもの

・ざる ・ボウル
・落としばた
・さらし
(またはキッチンペーパー)
・重し(800g程度※)

- ぬらしたさらしを敷いたざるをボウルの中にセットし、その中へできあがった豆腐(よせ豆腐)を入れます。
- 1のざるに落としばたをして、重しをのせ、約15分置きます。
- 豆腐をざるから出して約30分水にさらします。(水にさらして、にがりの苦みを抜きます。)
※豆腐をしっかり固めるにはある程度の重さが必要です。軽いと固まりにくく、ぼろぼろとくずれやすくなります。
●落としばたや重しがない場合、1を冷蔵庫に一晩入れて水切りする方法もあります。

140 卵豆腐

だしの味がきいた柔らかい手作り豆腐です。
318kcal/1個分



材料 シリコン型1個分

卵 M寸3個
だし汁 200mL
A[塩] 少々
みりん 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
B[だし汁] 大さじ1
みりん 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ½

- 約6cm×約13cm×高さ約4.5cmのシリコン型を用意します。
- 6cm×30cm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 35分 温度調理
メニュー番号 33

作り方

- 卵を割ってよく溶き、常温にだし汁とAを加えて混ぜ、こす。

- シリコン型に縦長にクッキングシートを敷き(容器の形にそって、しっかり折り目をつける)、1を1/3だけ入れる。



- なべに水150mL(分量外)を入れ、直接2を置き、1の残り2/3をゆっくりと入れる。(容器と紙を手で押さえると、容器の中で紙がずれません。)表面の泡をすくい取り、本体にセットする。

- 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。

- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号33】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、竹ぐしをさし、濁った汁が出てこなければできあがり。

- シリコン型をなべから取り出し、そのままあら熱を取りラップをして冷蔵庫で冷やす。

- 完全に冷めてから、クッキングシートのない横部分を竹ぐしでなでながらはずす。

- 9.8の上に大きめの皿をかぶせてひっくり返す。

- クッキングシートをおさえながらシリコン型をそっとはずす。

- 四辺を薄く切り落としてきれいにし、好みの大きさに切り分ける。

- Bを混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で約20秒加熱して冷ます。

- 11を盛りつけて、12をかける。

- アルミ容器を使用すると、すぐ入りやすくなり、かためになります。

141 温泉卵

とろりとした温泉卵が簡単に作れます。サラダやカレーのトッピングにもどうぞ。
94kcal/1個分



材料 6個分

卵 M寸6個
A[だし汁] 150mL
みりん 小さじ3
薄口しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
木の芽 適宜

沸かし 調理
約 20分 + 約 10分 温度調理
メニュー番号 34

作り方

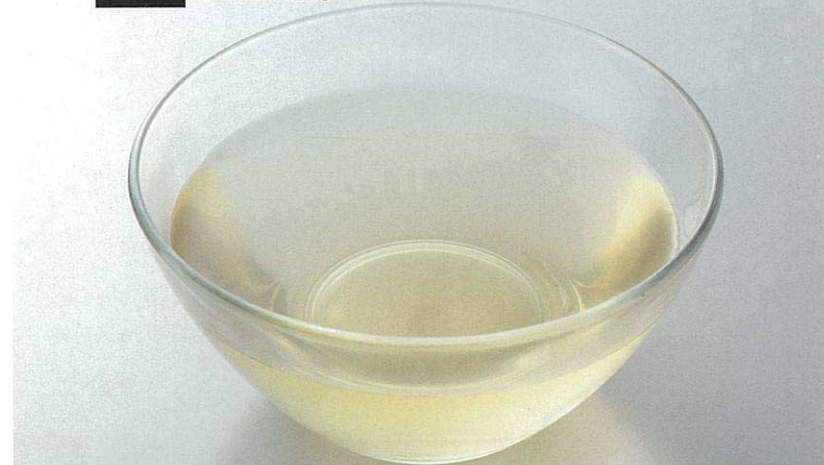
- なべに水700mL(分量外)と、卵を入れ、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号34】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、すぐになべを取り出し、卵を流水で約1分冷まして水を切る。
- Aを別のなべに入れて加熱する。
- 器に4の卵を割り入れ、あら熱をとった5を注ぎ、木の芽を上添える。

『手動』で温泉卵を作るときは…

卵	なべに卵1〜6個を入れます。 ●なべに入れる卵の個数は最大L寸6個までにしてください。
水加減	卵がひたひたになるくらいに水を加えます。
その他	『手動』キーを押し【温度調理 60℃】を選びます。 設定時間の目安は1時間です。お好みのかたさに応じて、設定時間を調整してください。(設定時間を短くするとやわらかめに、設定時間を長くするとかためにできあがります。)調理が終われば、卵を約1分流水で冷ましてください。

142 かつお昆布だし

調理温度をコントロールして料亭のような味を再現!
98kcal/1回分



材料 約800mL分

昆布 20g
水 1000mL
かつおぶし 20g

沸かし 調理 追加調理
約 15分 + 約 1時間 + 約 5分

温度調理
メニュー番号 36

作り方

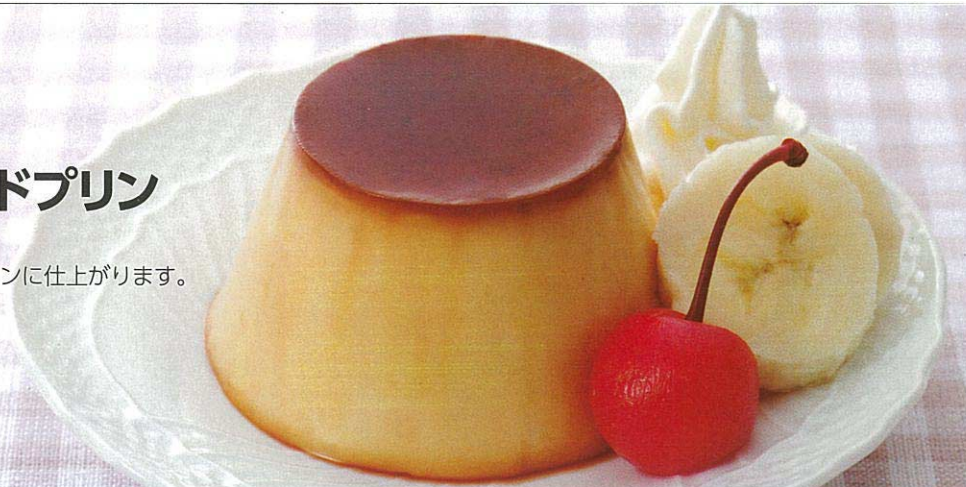
- なべに適当な大きさに切った昆布と水を入れ、本体にセットする。
- 『自動』キーを押し【温度調理】を選ぶ。
- 『◀』『▶』キーで【メニュー番号36】を選び、『スタート/再加熱』キーを押す。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、昆布を取り出して外ぶたを閉める。
- 『◀』『▶』キー【5分】に設定、『スタート/再加熱』キーを押す。
●『保温/とりけし』キーは押さないでください。(『保温/とりけし』キーを押した場合は、手動で温度調理【80℃ 5分】に設定し、『スタート/再加熱』キーを押します。)

- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、かつおぶしを加えて2分ほどおき、ざるに布またはキッチンペーパーを敷いて、だしをこす。

143 カスタードプリン

177kcal/1個分

なめらかで口溶けのよいプリンに仕上がります。



蒸しカゴ使用

材料 プラスチック製耐熱プリン型(直径6.5cm)4個分

卵……………M寸2個
牛乳……………280mL
砂糖……………40g
バニラエッセンス……………少々
砂糖(カラメルソース用)……………30g
生クリーム・果物(飾り用)……………適宜

●直径6.5cmのプラスチック製耐熱プリン型を4個用意します。

●8cm×8cmに切ったアルミホイルを4枚用意します。

沸かし 約15分 + 調理 約10分 一定圧力 1

作り方

1.カラメルソースを作る。別のなべに砂糖(カラメルソース用)と大さじ1の水(分量外)を入れて中火にかける。焦げ色がついてきたらなべを動かして、色を均一につけ、小さじ2の水(分量外)を加えてのばし、プリン型に手早く均等に入れる。(水を入れた瞬間、カラメルが飛びはねることがあるので、十分に気をつける。)

2.溶きほぐした卵と50℃くらいに温めた牛乳を合わせて裏ごしし、砂糖とバニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせ、1に静かに流し入れる。アルミホイルでプリン型にふたをする。

3.なべに水150mL(分量外)を入れ、蒸しカゴに入れた2を本体にセットする。

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、余熱で約25分蒸らす。

7.外ぶたを開け、プリン型を取り出す。揺らしてみ、表面が固まっていれば、あら熱を取り、竹ぐしをプリンとプリン型の間にさし込んで空気を入れて逆さにするときれいにはずれる。

●お好みで生クリームや果物を添えてください。

144 抹茶蒸しパン

189kcal/1個分

色鮮やかな抹茶生地に甘納豆をトッピングした簡単蒸しパンです。



蒸しカゴ使用

材料 耐熱ガラス製容器(直径6cm)4個分

A 薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ1
抹茶……………小さじ1½
卵……………M寸1個
砂糖……………40g
牛乳……………70mL
甘納豆……………30g

●直径約6cm、高さ約3.5cmの耐熱ガラス製容器を4個用意します。

沸かし 約15分 + 調理 約20分 一定圧力 2

作り方

1.Aを混ぜ合わせて、1回ふるう。

2.大きめのボウルに卵を溶き、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。

3.2に牛乳を加えて、さらによく混ぜる。

4.3に1を加えて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

5.甘納豆を4等分し、それぞれの半量を容器に入れる。

6.5の7分目まで4を流し入れ、残りの甘納豆をのせて、蒸しカゴに並べる。

7.なべに水150mL(分量外)と6を入れ、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2】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、外ぶたを開け、竹ぐしをさして見て、生地がついてこなければできあがり。

11.蒸しカゴから容器を取り出し、そのままあら熱を取る。

●用意した容器にあらかじめ紙ケースを敷いおくと、取り出しの手間がはぶけます。

●写真は紙ケースを使用。

145 つぶあん・こしあん

1089kcal/1回分

甘さ控えめで、手作りならではの優しい味です。

材料 できあがり量 約350g

あずき……………150g
グラニュー糖……………150g
塩……………ひとつまみ

沸かし 約20分 + 沸かし 約15分 + 調理 約50分
一定圧力 7

作り方 <つぶあん・こしあん共通>

1.なべに洗ったあずきと水600mL(分量外)を入れて、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【5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、『保温/とりけし』キーを押して、なべの湯を捨てあずきを洗い、水を切ったなべに戻し、水600mL(分量外)を加えて本体にセットする。

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7】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、あずきが指で簡単につぶれるくらいに柔らかくなっているかを確認する。(かたければ時間を追加する。)

<つぶあんの作り方>

8.別のなべにざるにあげたあずきと半量のグラニュー糖を入れ、木べらで混ぜながら強火で煮立てる。

9.煮立ったら、残りのグラニュー糖と塩を加え、さらによく練り上げながら焦がさないように水分を飛ばす。

10.木べらでなべ底をこすって、両脇のあずきが流れなくなったら火から下ろしバットに広げて冷ます。

<こしあんの作り方>

8.大きめのボウルにざるをのせ、7を汁ごと入れその上から、たっぷりの水(分量外)を入れる。ボウルの水にざるを浸けながら、ゴムベラであずきをつぶし、あずきの皮だけを取り除く。

9.ボウルの水にこしあんの素が沈殿したら、上澄みをそっと捨て、もう一度、きれいな水を入れて混ぜる。2分おいて、こしあんの素が沈んだら上澄みをそっと捨て、別のざるに広げたらさらしの上に流し入れて、こしあんの素をこし、さらしの上から水気をかたく絞る。

10.9を別のなべに入れ、グラニュー糖と塩、水100mL(分量外)を加えて混ぜながら、強火にかけ、焦がさないように水分を飛ばす。

11.木べらでなべ底をこすって、両脇のあずきが流れなくなったら火から下ろしバットに広げて冷ます。



スイーツジャム

146 丸ごとりんごのブランデー風味

サワークリームとメープルシロップ添え
125kcal/1人分

りんご本来の甘みを引き出した、自然の恵みいっぱいのスイーツです。
可変圧力が抜群の食感に仕上げます。

材料 4人分

りんご 2個
グラニュー糖 5g
A「ブランデー」 20mL
水 10mL
サワークリーム 30g
メープルシロップ 小さじ2

沸かし 調理
約 15分 + 約 10分 可変圧力 メニュー番号
12

作り方

- 1.りんごは上から1/4のところを水平に切り取り、切り口から半分ほどの皮をむく。
- 2.なべに1を並べ、切り口にグラニュー糖をふりかけて5分おく。切り取った方も、すき間に立て入れる。
- 3.Aを混ぜ合わせ、2の切り口にゆっくりかけ、なべを本体にセットする。
- 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12】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、外側から1cm程度のところを竹ぐしで刺してみれば調理時間を7~10分追加する。よければ取り出して、汁を取り分け、あら熱を取る。
- 7.テーブルナイフを底まで入れて直径3cmほどの穴を開け、りんごの芯をくり抜く。
- 8.取り分けた汁をかけて冷蔵庫に入れ、十分冷やす。
- 9.8ができたなら軽く汁を切って器に盛りつけ、くり抜いた部分にサワークリームを詰めて、メープルシロップをかけ、切りとった方も一緒に盛りつける。

147 ジャム

果物の食感と風味を生かした手作りジャムです。

キウイのジャム

518kcal/1回分

材料 1回分

キウイ(正味) 250g(3個)
上白糖 100g
レモン汁 小さじ1

沸かし 調理
約 15分 + 約 30分 温度調理 メニュー番号
26

作り方

- 1.キウイは皮をむき、軸を取って粗みじん切る。
 - 2.ボウルに1と上白糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - 3.なべに2を入れ、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26】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、レモン汁を加えて混ぜ、別の容器に移して冷ます。
 - 7.消毒した器に入れ、冷蔵庫で保存する。翌日以降にとろみが増し、食べ頃になる。
- 保存する場合、保存容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。

いちごのジャム

471kcal/1回分

材料 1回分

いちご(正味) 250g
上白糖 100g
レモン汁 大さじ½

沸かし 調理
約 15分 + 約 30分 温度調理 メニュー番号
26

作り方

- 1.いちごはきれいに洗ってヘタを取り、水気をふく。
 - 2.1を手でしっかりつぶすか、包丁で細かく切り、ボウルに入れ、上白糖を加えてよく混ぜる。
 - 3.なべに2を入れ、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26】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、レモン汁を加えて混ぜ、別の容器に移して冷ます。
 - 7.消毒した器に入れ、冷蔵庫で保存する。翌日以降にとろみが増し、食べ頃になる。
- 保存する場合、保存容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。

148 ごまきなご風味の豆乳プリン

133kcal/1個分

素材の風味が活きているから、砂糖は少なめ。ヘルシーな和風プリンです。

材料 ココット5個分	
A豆乳	250mL
砂糖	30g
白練りごま	40g
きなこ	大さじ1
Bゼラチン	5g
水	30mL
C黒砂糖	20g
砂糖	10g
水	30mL

沸かし 約10分 + 調理 約2分 **温度調理** メニュー番号 **28**

作り方

1.Bの水にゼラチンをふり入れ、十分にふやかしておく。

2.なべにAを入れてよく混ぜたら、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28】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、別の容器に入れたきなこに小さじ1ずつ加えて、その都度よく混ぜ、液状になったらなべに戻してよく混ぜる。

6.5に1を入れて、完全に溶けるまでよく混ぜたら、なべをとり出して冷水につけ、混ぜながら冷やす。少しとろみがついたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

7.黒みつを作る。小さな鍋にCを入れてよく混ぜ、中火にかける。

8.沸騰したらアクを取り、中弱火に落として4分煮詰める。冷めると固まるので、ゆるいところで火から下ろし、あら熱を取って冷蔵庫で冷やす。

9.6ができたら、8をかける。



149 コンポート

果物を砂糖とワインで煮込んだスイーツです。果実の形状が残り、その食感が楽しめます。

いちじくのコンポート

155kcal/1個分

材料 5個分	
いちじく	5個(350g)
A赤ワイン	大さじ4
水	400mL
グラニュー糖	140g
レモン汁	小さじ1

●いちじくは洗ってヘタを切り取り、包丁で薄くていねいに皮をむいてください。

沸かし 約15分 + 調理 約12分 **温度調理** メニュー番号 **29**

りんごのコンポート

70kcal/1切れ分

材料 12切れ分	
りんご(ジョナゴールド)・2個	
A白ワイン	120mL
水	200mL
グラニュー糖	120g
レモン汁	小さじ1/4

●りんごは6等分のくし切りにして軸を取り、皮をむいてください。

沸かし 約20分 + 調理 約12分 **温度調理** メニュー番号 **29**

オレンジのコンポート

113kcal/1切れ分

材料 6切れ分	
オレンジ	3個
A赤ワイン	50mL
水	200mL
グラニュー糖	120g
シナモンパウダー	少々

●オレンジは丸のまま白い部分を残さないように包丁で皮をむき、横に半分に切ってください。

沸かし 約10分 + 調理 約12分 **温度調理** メニュー番号 **29**

作り方 <コンポート共通>

- 1.なべにAを入れてよく混ぜ、用意した果物を加え、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29】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、すぐになべを取り出し、別の器に汁ごと移してそのまま冷めます。
- 5.完全に冷めたら冷蔵庫で冷やし、翌日以降、味がなじむと食べ頃になります。

150 アップルシナモン

121kcal/1人分

皮ごとでも柔らかく煮崩れなし。無水調理で栄養素を逃がさず、食物繊維もたっぷりです。



材料 4人分	
りんご(ふじ)	2個(500g)
Aレーズン	大さじ2
三温糖	大さじ3
レモン汁	大さじ2
シナモン	小さじ1/4

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.りんごは洗って6等分のくし切りにして芯と軸を取り、端から1.5cm幅に切る。
- 2.なべに1とAを入れ、木べらで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、シナモンを加えて全体を混ぜてから器に盛りつける。

●温かいままでも冷やしてもおいしくいただけます。