



Recipe Book
ホーロー電気調理なべ

EL-NS23

お客様ご相談センター

フリーダイヤル
0120-345135
携帯OK

- 受付時間 9:00～17:00
月曜日～金曜日(祝日・弊社休業日を除く)
- 一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用
いただけない電話でのお問い合わせ
.....TEL (06) 6356-2451 (有料)
 - FAXでのお問い合わせ
.....FAX (06) 6356-6143 (有料)

製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の
「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入の
うえ、お問い合わせください。

象印マホービン株式会社

〒530-8511
大阪市北区天満 1 丁目 20 番 5 号
電話 (06) 6356-2451

EL-NS 型 N-Ⓐ

 ZOJIRUSHI

このレシピブックの使い方	04
なべの表示について	04
米調理をするときは	05
バック調理について	05
画面の構成と操作について	05
自動メニューの調理のしかた	06
象印アプリについて	06
手動で調理をする場合	07
バック調理メニューを2バック同時に調理する場合	09

 直火工程あり

 予約調理可

 バック調理

 調理の途中で作業(ブザー報知)あり

主 菜 ㊟ 肉【牛肉】	
	煮込みハンバーグ10
	和風おろしの煮込みハンバーグ11
 	コクうま肉じゃが12
	肉じゃが12
	牛肉ととろ〜りねぎのすき煮13
	牛すじの煮込み13
	ローストビーフ14
 	ミートボールのクリームチーズ煮15

主 菜 ㊟ 肉【豚肉】	
	ポトフ16
 	洋風トマト角煮17
	豚肉のビール煮17
	カムジャタン18
	豚バラとレンズ豆のガーリック煮18
	ほうじ茶チャーシュー19
	豚バラ大根19
	豚の角煮20
	豚肉のしょうが焼き風20
	回鍋肉(ホイコーロー)21
	酢豚風21
	スペアリブ22
	ゆで塩豚22
	厚切りポークチャップ きのこソース23
	豚肉の中華みそ風味24
	豚肉となすのスタミナ煮 レタス巻24
	豚キムチ25

主 菜 ㊟ 肉【鶏肉】	
 	チキンロールのバジルクリーム煮25
	チキンのケーパー煮込み26
	鶏肉とたけのこの梅おかか煮26
	タットリタン27
	鶏肉と長芋のしょうゆバター27
	鶏肉のバルサミコ煮28
	鶏むね肉と野菜の柚子胡椒風味28

主 菜 ㊟ 魚 介	
	ブイヤベース29
	アクアパッツァ30
	さばと根菜のトマト煮31
	いわしの梅煮31
	あじのキムチ煮32
	たらの煮付け32
	ぶり大根32
	さばのみそ煮33
	さば缶とたっぷりごぼうのみそ煮33
	えびと春雨のオイスター煮34
	ぶりのホイコーロー風34
	海鮮八宝菜35
	さわらの酒蒸し 明太マヨ和え35
	鮭のみそバター煮36
	カレイの中華風煮 タルタルソース36
	鮭と大根の煮物 柚子胡椒添え36
	まぐろの和風ハンバーグ37
	海鮮チゲ37

主 菜 ㊟ 野 菜	
	ラタトゥイユ38
	白菜と鶏肉のとろとろ煮込み39
	うずら卵入りピーマンの肉詰め39
	ロールキャベツ40
	春キャベツと豚バラ肉の塩麴蒸し40
	おでん41
	筑前煮41
	野菜たっぷりビーフン42
	白菜のピリ辛えびあんかけ42
	五目野菜の肉詰め巾着43
	麻婆豆腐43
	ゴーヤチャンプルー44
	根菜とひき肉の煮込み チーズ和え44

副 菜 ㊟	
	ひじきの煮物45
	だし巻き卵45
	牛しぐれ煮45
	かぶのひき肉あんかけ46
	なすの揚げびたし風46
	茶碗蒸し47
	半熟卵・しょうゆ漬け47
	切り干し大根とひじきのごま酢和え48
	鶏ささみときゅうりのマスタード和え48
	あんかけ豆腐49
	にらたまやし49
	かぼちゃの煮物50
	れんこんのきんぴら50
	ほうれん草のおひたし50

副 菜 ㊟	
	とろろ卵焼き51
	チャプチェ51
	大豆きのこ煮52
	切り干し大根52
	かぼちゃとトマトのハーブマリネ53
	ポテトサラダ53
	ジャーマンポテト54
	シャキシャキグリーンサラダ54
	サーモンとアボカドのタルタル55
	サラダチキン55
	スペイン風シーフードマリネサラダ56
	押し麦のホットコールスローサラダ56
	がんもどきと根菜のうす炊き57
	押し麦のパプリカカップ57
	小籠包58
	冬瓜の中華風えびそぼろ58
	蒸しごぼうのごまみそだれ59
	かぼちゃとさつまいものきんとん59
	洋風花れんこん59
	五目ナムル60
	たこのやわらか煮60
	いかとえびのバターレモン蒸し60
	豆腐とブロッコリーのたらこあん61
	オクラと長芋の豚肉巻き にんじんあん添え61
	ひき菜炒り62
	ほたて貝柱のベーコン巻き62
	なすのカレーそぼろ62
	小松菜としめじの煮びたし63
	砂肝のアヒージョ63
	きんぴらごぼう63
	しょうがとにんじんの煮付け64
	さつまいもと牛肉のバターソース64
	ごぼうとさやいんげんのオイル蒸し65
	鶏レバーの甘辛煮65

カレー・シチュー ㊟	
 	コクうまビーフカレー66
	ビーフカレー67
	ドライカレー67
 	えびトマトクリームカレー68
	スープカレー69
	クリームシチュー69
	ビーフシチュー70
 	ビーフストロガノフ71
	ハヤシライス71

スープ ㊟	
	サムゲタン風スープ72
	ミネストローネ72
	焼きキャベツとウィンナーのスープ煮73
	クラムチャウダー73
	サンラータン74
	鶏肉のかす汁74
	豚肉と根菜のおかずみそ汁75
	担々風のおかずみそ汁75

米・麺 ㊟	
	白米76
	五目ご飯76
	いか飯76
	パエリア77
	トマトチーズリゾット78
	豚肉と野菜のおかずごはん79
	えびめし79
	ベーコンとしめじの和風スパゲッティー80
	ツナのトマトクリームスパゲッティー80

離乳食 ㊟	
	かぼちゃと豆腐のとろとろ煮81
	バナナとオートミールの豆乳がゆ81
	しらすうどん82
	野菜とひじきの鶏そぼろ82

デザート ㊟	
	バスク風チーズケーキ83
	シフォンケーキ84
	桃とシナモンの白ワインコンポート84
	ヨーグルト85
	チョコレートプリン85

調味料 ㊟	
	甘酒86
 	ミートソース86
	白みそ87
	塩麴87

このレシピブックの使い方

基本的な使い方や注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みの上、正しくお使いください。

レシピ名

調理時間

調理にかかる目安の時間です。

カテゴリー名

「カテゴリーで探す」で使います。

レシピブックに記載している計量単位

大さじ 1=15mL
小さじ 1=5mL

エネルギー(kcal)について

人数・個数に幅がある場合は多い方の人数・個数で算出しています。

例: 4~6人分のときは「6人分」として
1人分のエネルギーを算出



和風おろしの煮込みハンバーグ

味つけはめんつゆで簡単に。
大根の甘みを丸ごと感じられる味わいです。

カテゴリー: 焼き煮込み 調理時間: 約1時間 メニュー番号: 013

材料 4人分 ○ 483kcal / 1人分

合びき肉.....600g
玉ねぎ(みじん切り).....1個(200g)
パン粉.....大さじ6
塩.....小さじ1
こしょう.....少々
水.....大さじ3
サラダ油.....大さじ2
大根(すりおろし・汁を含む).....1/2本(600g)
めんつゆ(濃縮3倍).....100mL
水.....200mL
かいわれ大根.....適量
●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 ボウルに合びき肉・玉ねぎ・混ぜ合わせたAを入れて、粘りが出るまでこねる。8等分にして小判形に成形する
- 2 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、火を止める
●調理しやすい分量で、数回に分けて焼いてください。
- 3 2に混ぜ合わせたBを入れて、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → 和風おろしの煮込みハンバーグ
- 5 「スタート/決定」キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、かいわれ大根をのせる

直火調理マーク

直火 調理工程で直火調理を行うメニューです。

パック調理マーク

パック調理 パック調理を行うメニューです。

ひと手間マーク

ひと手間 調理の途中で作業(ブザーでお知らせ)があるメニューです。

予約OKマーク

予約OK 「予約可能時間」の範囲内で予約調理ができるメニューです。

予約可能時間

予約調理で予約が設定できる範囲を示しています。

メニュー番号

「メニュー番号で探す」で使います。

- 使い方については付属の「取扱説明書」に記載しています。ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。
- 写真は盛りつけ例です。

米調理をするときは

1カップ当たりの分量の目安

合数	容量	質量
約1合	約180mL	約150g

- 米の計量は付属の計量カップで行ってください。

【レシピブック・WEBレシピ・象印アプリに記載以外の調味料や具を加えて炊くとき】

調味料

- だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

具

- 量は米の質量の30~50%にします。多すぎるとうまく炊けません。
- 煮えにくい具は、下ごしらえをします。
- 小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。

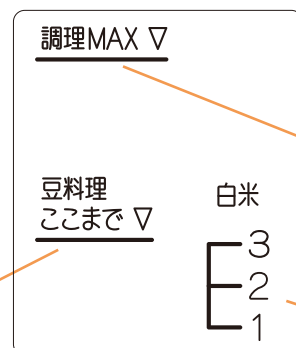
パック調理について

- パック調理は、ポリエチレン製の耐熱温度100℃以上、厚さ0.06mm以上、サイズ縦21cm×横18cm以下のジッパーつき保存袋を使用してください。

なべの表示について

なべの表示の「調理MAX」線、「豆料理 ここまで」線以上に内容物を入れて使用しないでください。

豆料理をするときは、
この線を越えない
豆+調味料(水を含む)



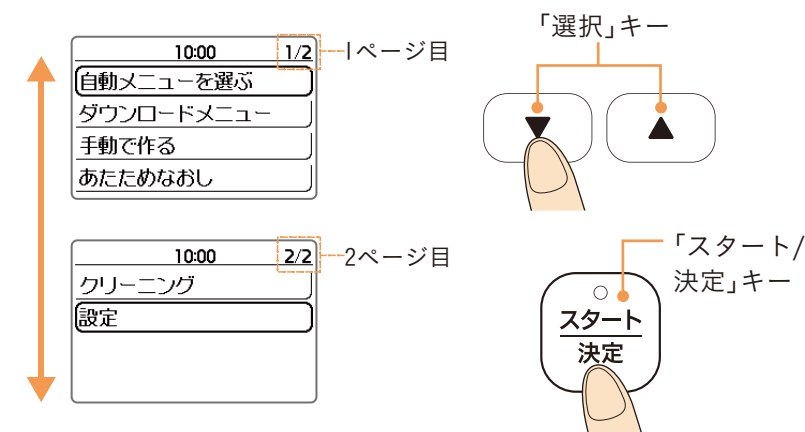
材料+調味料(水を含む)を
「調理MAX」線以上に入れない

米を炊く場合は、
米のカップ数の水位目盛に合わせる

画面の構成と操作について

画面は複数にわたって表示していることがあります。
画面右上に表示している画面のページ数表示を参考にして「選択」キーを押して選択してください。

選択した内容を決定するときや、調理を開始するときは、「スタート/決定」キーを押してください。



自動メニューの調理のしかた

詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

1. 調理の準備をする

2. ▼ ▲ でホーム画面の「自動メニューを選ぶ」を選び、スタート決定を押す

4種類のメニュー選択方法(カテゴリーで探す・食材で探す・メニュー番号で探す・メニューの履歴から探す)を表示します。

3. ▼ ▲ で希望するメニュー選択方法(ここでは「カテゴリーで探す」)を選び、スタート決定を押す

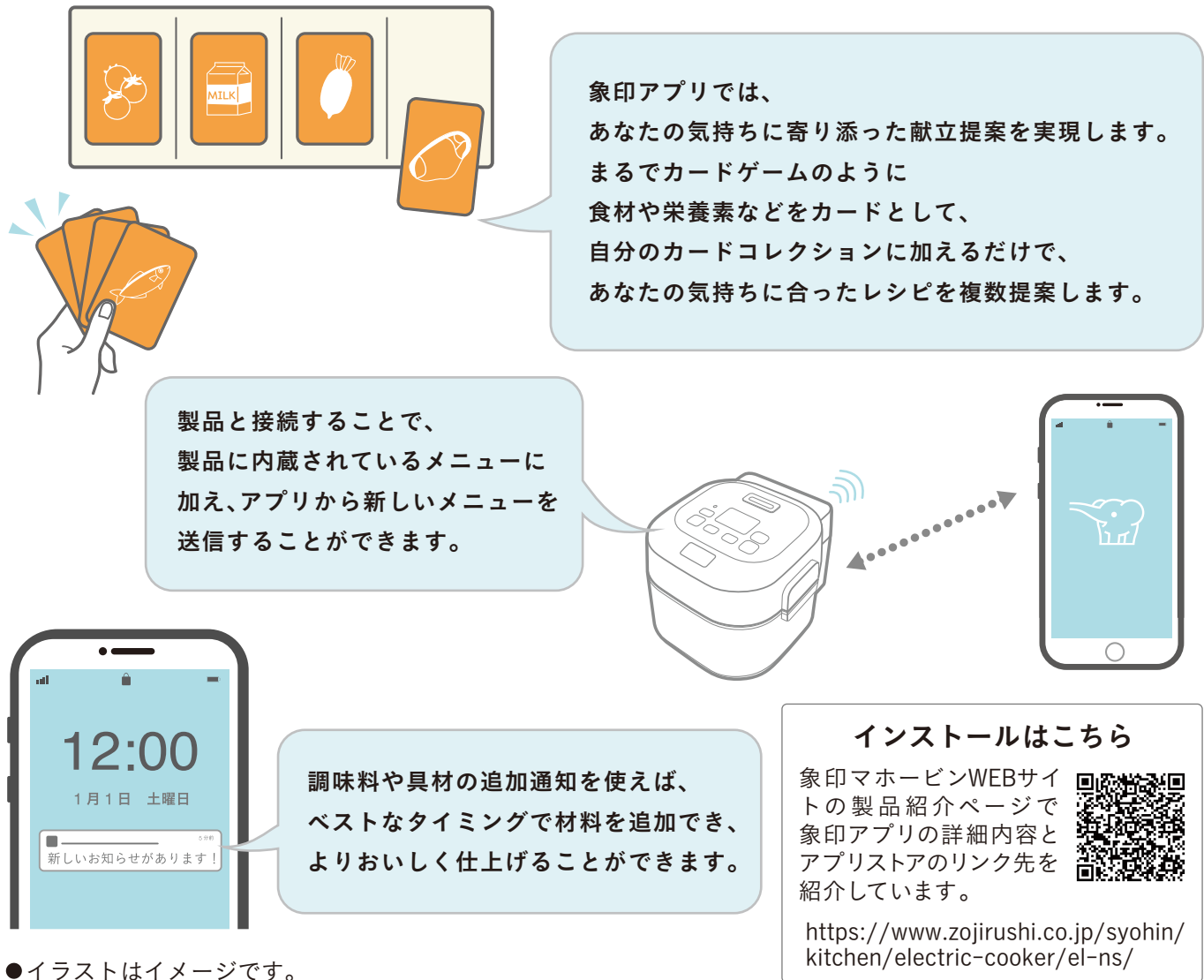
4. ▼ ▲ で希望するカテゴリーを選び、スタート決定を押す

5. ▼ ▲ で希望するメニューを選び、スタート決定を押す

6. スタート決定を押す 調理を開始します。

7. 調理終了のブザー(メロディー)が鳴ったらできあがり

象印アプリについて



●イラストはイメージです。

手動で調理をする場合

レシピブック・WEBレシピ・象印アプリに記載以外の調理をする場合は、下記を参考に手動で調理を行ってください。

手動調理の設定のしかたは、取扱説明書のP.24「手動で調理をする場合」をご覧ください。

- なべに食材を入れたときの高さは煮汁を含めてなべに表示している「調理MAX」線を越えないようにしてください。
- 食材は一切れの大きさが同じになるように切ってください。
- 違う種類の食材を一度に調理するときは火の通りやすい食材を大きめに切ってください。
- 蒸し調理の際に、色の濃い食材(にんじん・葉菜類など)はパックホルダーに食材の色が移る場合がありますので、パックホルダーの底にクッキングシートを敷き、その上に食材を置いてください。
- 90℃未満の低温の調理を行う場合は、食材の特性や状態に適した「調理温度」・「設定時間」で調理してください。「調理温度」・「設定時間」が足りない場合は、食中毒を起こす原因になりますのでご注意ください。

■手動で調理をする場合のカテゴリーについて

カテゴリー	内容	時間設定範囲
カレー / シチュー	沸とう後、こげつかないように火力を抑えてカレーやシチューを調理できます。	1分～1時間
スープ	沸とう後、火力を抑えて加熱し、食材のうまみを引き出したスープを調理できます。	1分～1時間
煮物	沸とう後、火力を抑えて煮ることができます。味を染み込ませる煮物に最適な調理ができます。	1分～2時間
米調理	お米料理に最適な調理ができます。	1時間～2時間
温度調理	設定温度(40℃～100℃)を保った調理ができます。	1分～13時間
無水調理	食材に含まれる水分を活用し、栄養の流出を抑えた調理ができます。	1分～2時間
パック調理	食品保存袋を使った温度調理(60℃～90℃)ができます。	1分～4時間

■時間設定の目安

- 設定時間と別に沸かし時間がかかります。(約1分～約35分)
(詳しくは取扱説明書のP.19「調理時間表示について」をご覧ください。)
- できあがり具合によって加熱の延長をするなど、お好みで調節してください。

◎短時間吸水の方法

カテゴリー 温度調理 調理温度 50℃ なべに水 700mL

食材	分量の目安	設定時間
大豆・黒豆	乾燥・150g	3時間

次のページへつづく→

手動で調理をする場合（つづき）

■時間設定の目安（つづき）

◎煮る/ゆでる

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	設定時間
牛肉	薄切り 200g	10分
	角切り(3cm角) 300g	25分
	すじ肉 400g	45分
豚肉	薄切り 200g	10分
	角切り(3cm角) 400g	45分
	かたまり(ばら肉、もも肉) 250g	40分
鶏肉	もも肉 1枚280g	15分
	もも肉(ぶつ切り) 40g×5切れ	10分
	手羽先 8本(1本60g前後のもの)	15分
いわし	3尾・身を煮含める	15分
さんま	1尾・身を煮含める	10分
ぶり	アラ 300g	20分
いか	1ぱい(1cm幅の輪切り)	15分
たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)	25分
じゃがいも	300g(2個を二つ割りにする)	15分
さつまいも	200g(2cm幅の輪切り)	10分
かぼちゃ	250g(食べやすい大きさに切る)	15分
大根	510g(3cm幅の輪切り)	30分
卵	M寸 2個	10分
大豆・黒豆のゆで	150g(水に一晩つけたもの)	1時間
金時豆	150g(水に一晩つけたもの)	30分
あずきの渋きり	乾燥・150g	5分

◎蒸す

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	設定時間
にんじん	200g(一口大に切り分ける)	15分
ブロッコリー	200g(一口大に切り分ける)	8分
ほうれんそう	100g(一口大に切り分ける)	8分
かぼちゃ	250g(一口大に切り分ける)	10分
じゃがいも	300g(一口大に切り分ける)	25分
さつまいも	300g(一口大に切り分ける)	20分
とうもろこし	200g(一口大に切り分ける)	20分

食材	分量の目安・調理のポイント	設定時間
シュウマイ・餃子・小籠包(冷蔵)	200 g (詰めすぎず適度な間隔をあけて並べる)	10分
シュウマイ・餃子・小籠包(冷凍)	200 g (詰めすぎず適度な間隔をあけて並べる)	15分

◎パック調理で 煮る/ゆでる

食材	切り方・分量の目安・調理のポイント	設定時間
牛肉	薄切り200g	15分
	角切り(3cm角) 300g	35分
豚肉	薄切り 200g	15分
	角切り(3cm角) 300g	55分
鶏肉	もも肉 1枚280g	25分
	もも肉(ぶつ切り) 40g×5切れ	25分
	手羽先 4本(1本60g前後のもの)	25分
いわし	3尾・身を煮含める	25分
さんま	1尾・身を煮含める	15分
いか	1ぱい(1cm幅の輪切り)	25分
たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)	35分
じゃがいも	300g(5mm幅の薄切り)	30分
さつまいも	200g(5mm幅の薄切り)	30分
かぼちゃ	250g(5mm幅の薄切り)	35分
大根	300g(5mm幅の半月切り)	45分

パック調理メニューを2パック同時に調理する場合

異なるパック調理メニューを2パック同時に調理する場合は、下記の一覧表を参考に、取扱説明書P.25～P.28「パック調理」に従って調理してください。

メニュー名	温度	時間	メニュー名	温度	時間
ローストビーフ	60℃	2時間25分	しょうがとにんじんの煮付け	90℃	25分
サーモンとアボカドのタルタル	70℃	30分	とろろ卵焼き	90℃	30分
サラダチキン	70℃	50分	チャプチェ	90℃	30分
だし巻き卵	80℃	30分	大豆きのこ煮	90℃	40分
切り干し大根とひじきのごま酢和え	80℃	30分	切り干し大根	90℃	40分
鶏ささみときゅうりのマスタード和え	90℃	15分	かぶのひき肉あんかけ	90℃	40分
たらの煮付け	90℃	20分	かぼちゃとトマトのハーブマリネ	90℃	40分
あんかけ豆腐	90℃	20分	酢豚風	90℃	40分
バナナとオートミールの豆乳がゆ	90℃	20分	鶏肉と長芋のしょうゆバター	90℃	40分
にらたまもやし	90℃	20分	ポテトサラダ	90℃	1時間
麻婆豆腐	90℃	25分	ひじきの煮物	90℃	1時間
かぼちゃの煮物	90℃	25分	ジャーマンポテト	90℃	1時間
れんこんのきんぴら	90℃	25分	スペアリブ	90℃	1時間
さばのみそ煮	90℃	25分	厚切りポークチャップきのこソース	90℃	1時間



煮込みハンバーグ 予約OK

柔らかく、食べ応えのあるハンバーグです。
ソースも平らげるほどのおいしさです。

カテゴリー 煮物 調理時間 約1時間05分 メニュー番号 302 予約可能時間 4時間25分～12時間

材料 4人分 ◎ 428kcal / 1人分

合びき肉……………400g
玉ねぎ(みじん切り、2等分にする)…………1個(200g)
卵……………M寸1個
牛乳……………大さじ4
A パン粉……………大さじ4
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
薄力粉……………大さじ2
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)……1パック(100g)
デミグラスソース(缶)……………1缶(290g)
バター……………15g
B トマトケチャップ……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
水……………50mL
とろけるチーズ(スライス・半分に切る)……2枚
●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 ポウルに合びき肉・玉ねぎの半量・混ぜ合わせたAを入れて、粘りが出るまでこねる。4等分にして丸め、薄力粉をまぶす
- 2 なべにしめじと残りの玉ねぎを入れ、その上に1を均等に並べる
- 3 2に混ぜ合わせたBを入れて、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 煮込みハンバーグ
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、とろけるチーズをのせる
- 7 なべに残ったソースをよく混ぜ合わせて6にかける



和風おろしの煮込みハンバーグ 直火

味つけはめんつゆで簡単に。
大根の甘みを丸ごと感じられる味わいです。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約1時間 メニュー番号 013

材料 4人分 ◎ 483kcal / 1人分

合びき肉……………600g
玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
A パン粉……………大さじ6
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
水……………大さじ3
サラダ油……………大さじ2
大根(すりおろし・汁を含む)……………1/2本(600g)
B めんつゆ(濃縮3倍)……………100mL
水……………200mL
かいわれ大根……………適量
●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 ポウルに合びき肉・玉ねぎ・混ぜ合わせたAを入れて、粘りが出るまでこねる。8等分にして小判形に成形する
- 2 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、火を止める
●調理しやすい分量で、数回に分けて焼いてください。
- 3 2に混ぜ合わせたBを入れて、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → 和風おろしの煮込みハンバーグ
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、かいわれ大根をのせる

コクうま肉じゃが

ひと手間加えることで格段においしく仕上がります。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 45 分 メニュー番号 002

- 材 料** 4人分 ◎ 430kcal / 1人分
- 牛バラ肉(薄切り・5cm幅に切る)…………… 250g
砂糖…………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1
じゃがいも(4～6等分に切る)…………… 3個(450g)
玉ねぎ(1cm幅のくし切り)…………… 1個(200g)
にんじん(2cm幅の乱切り)…………… 2/3本(100g)
- A 砂糖…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ4
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
だしの素…………… 小さじ1/2
- 糸こんにゃく(ゆでて食べやすい長さに切る)…………… 100g
水…………… 350mL
絹さや(筋を取り、ゆでる)…………… 4枚
- 2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 牛バラ肉に砂糖をまぶす
- 2 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを加えて約5分間炒め、取り出す
- 3 2のなべに1をほぐしながら広げて入れ、肉の色が変わるまで炒める
- 4 3に混ぜ合わせたAを加えてひと煮立ちさせ、火を止めて、牛バラ肉を取り出す
 - 牛バラ肉は、乾燥を防ぐため、ラップをかけてください。
- 5 4のなべに水を入れ、2と糸こんにゃくを加えて混ぜ、本体にセットする
 - なべのふちの油分をふきとってください。



- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → コクうま肉じゃが
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 途中、ブザーが鳴ったら、4の牛バラ肉を均等にのせて、外ぶたを閉め、『スタート/決定』キーを押す
 - 残り時間が2分のとき、ブザーが鳴ります。
- 9 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、軽く混ぜ、なべを取り出してあら熱を取る
- 10 器に盛りつけて、絹さやを添える
 - 冷めるまでおくと、より一層具材に味が染み込みます。食べる直前にあたため直してお召し上がりください。

肉じゃが

お手軽に肉じゃがを。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 45 分 メニュー番号 743 予約可能時間 3 時間 45 分～12 時間

- 材 料** 4人分 ◎ 511kcal / 1人分
- 牛肉(薄切り・一口大に切る)…………… 400g
- A しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
- 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個(100g)
にんじん(小さめの乱切り)…………… 1本(150g)
じゃがいも(一口大の乱切り)…………… 2個(300g)
- B 砂糖…………… 大さじ2 1/2
しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
だし汁…………… 150mL
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 牛肉に混ぜ合わせたAをもみ込む
- 2 なべに玉ねぎ・にんじん・じゃがいもをそれぞれ半量ずつ入れ、1の半量を広げて均一にのせる
- 3 2と同様にして、残りの野菜と牛肉を順にのせる
- 4 3に混ぜ合わせたBをかけ、本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉じゃが
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

牛肉ととろ～りねぎのすき煮

コクが染み出た割り下で柔らかく煮た長ねぎがおいしい、すき焼き風の一品です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 45 分 メニュー番号 512

- 材 料** 4人分 ◎ 442kcal / 1人分
- 牛ロース肉(薄切り・5cm幅に切る)…………… 250g
長ねぎ(4cm幅に切る)…………… 3本(495g)
しいたけ…………… 4枚(60g)
厚揚げ(3cm角に切る)…………… 300g
しょうが(せん切り)…………… 1片(20g)
- A 砂糖…………… 大さじ2 1/2
しょうゆ…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ1
- 卵黄…………… 4個
- 2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 なべに長ねぎ・しいたけ・厚揚げを順に入れ、その上に牛ロース肉を加えて広げ、しょうがを散らす
- 2 1に混ぜ合わせたAをかけて、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → 牛肉ととろ～りねぎのすき煮
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、やさしく混ぜて器に盛りつけ、卵黄をのせる



牛すじの煮込み

野菜と一緒に煮込んだ牛すじは柔らかく、あっさりとした味わいになります。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約2時間20分(下ゆで約55分を含む) メニュー番号 515 予約可能時間 4 時間 05 分～12 時間

- 材 料** 4人分 ◎ 261kcal / 1人分
- 牛すじ肉(生)…………… 400g
水(下ゆで用)…………… 500mL
大根(5mm厚さのいちょう切り)…………… 200g
しいたけ(1cm角に切る)…………… 3枚(45g)
しょうが(せん切り)…………… 1/2片(10g)
こんにゃく(スプーンで一口大にちぎり、下ゆでする)…………… 1枚(250g)
- A 砂糖…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ4
みりん…………… 大さじ4
- 青ねぎ(小口切り)…………… 適量
七味とうがらし…………… 適量
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに牛すじ肉と水を入れ、本体にセットする
- 2 下ゆでをする
手動で作る → 温度調理 → 調理温度【100℃】 → 調理時間【30分】
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、牛すじ肉を水で洗って水気を切り、一口大に切って、なべを洗う
- 5 なべに下ゆでした牛すじ肉・大根・しいたけ・しょうが・こんにゃく・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする



- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → 牛すじの煮込み
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、青ねぎを散らし、七味とうがらしをふる



ローストビーフ バック調理

味わい深いローストビーフです。

カテゴリー **バック調理** 調理時間 **約 2 時間 45 分** メニュー番号 **601**

材 料 2人分 (1パック) ◎ 396kcal / 1人分

牛もも肉…………… 300g
(ブロック・厚み4cm以下のもの・室温にもどす)
塩…………… 小さじ1/2
黒こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 小さじ1/2
A 砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1/2
酢…………… 大さじ1/2
玉ねぎ(すりおろし)…………… 20g
B にんにく(すりおろし)…………… 1/4片
オリーブ油…………… 大さじ1
レモン汁…………… 少々
ホースラディッシュ(すりおろし)…………… 適宜
水…………… 目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書 P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 牛もも肉に塩と黒こしょうをすり込む
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を入れて、表面全体に焼き色がつくまで焼き、火を止める
- 4 3をラップでしっかりと包んで、ジッパーつき食品保存袋に入れる
- 5 1に4を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 6 5を本体にセットする
- 7 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → ローストビーフ
- 8 『スタート/決定』キーを押す
- 9 3のフライパンをさっとふいて中火で熱し、混ぜ合わせたAを入れて煮立ったら火を止め、Bと合わせる
- 10 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出し、あら熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やす
- 11 10を薄く切って器に盛りつけ、9のソースとお好みでホースラディッシュを添える



ミートボールのクリームチーズ煮 直火 ひと手間

ミートボールの定番、トマト味に飽きたら試していただきたい一品です。仕上げにクリームチーズを加えるとまろやかな味わいに仕上がります。

カテゴリー **焼き煮込み** 調理時間 **約 30 分** メニュー番号 **012**

材 料 4人分 ◎ 387kcal / 1人分

合びき肉…………… 400g
玉ねぎ(半量はみじん切り、残りは薄切り)…………… 1個(200g)
パン粉…………… 大さじ4
牛乳…………… 大さじ4
A 塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
ナツメグ…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)…………… 1パック(100g)
薄力粉…………… 大さじ1
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/3
B しょうゆ…………… 少々
水…………… 150mL
クリームチーズ(室温にもどす)…………… 80g
牛乳…………… 100mL
パセリ(刻む)…………… 適量
黒こしょう…………… 適宜
●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 ボウルに合びき肉・みじん切りの玉ねぎ・混ぜ合わせたAを入れて、粘りが出るまでこねる。16等分にして丸め、軽く押さえる
- 2 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、1を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、火を止める
●調理しやすい分量で、数回に分けて焼いてください。
- 3 2に薄切りの玉ねぎ・しめじ・薄力粉を入れて、軽く混ぜ、混ぜ合わせたBを加えて、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → ミートボールのクリームチーズ煮
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 途中、ブザーが鳴ったら、クリームチーズを入れて混ぜて溶かし、牛乳を加えて、外ぶたを閉め、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が3分のとき、ブザーが鳴ります。
●クリームチーズが固い場合は、電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで加熱してください。加熱の際は10秒間ずつ、様子を見ながら行ってください。
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけてパセリを散らし、お好みで黒こしょうをふる



ポトフ



コトコト煮込んで、素材に味を染み込ませます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約1時間 45分 メニュー番号 307 予約可能時間 4時間 25分～12時間

材 料 4人分 ◎ 333kcal / 1人分

豚肩ロース肉 (ブロック・4等分に切る)..... 400g
ウィンナー (浅く切り込みを入れる)..... 4本 (80g)
玉ねぎ (4等分のくし切り)..... 1/2個 (100g)
にんじん (たて4等分に切る)..... 2/3本 (100g)
A 水..... 400mL
固形スープの素 (碎く)..... 1個
ローリエ..... 2枚
キャベツ (1.5cm幅の細切り)..... 100g
塩..... 少々
こしょう..... 少々
粒マスタード..... 適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに豚肩ロース肉・ウィンナー・玉ねぎ・にんじん・混ぜ合わせたAを入れ、キャベツを均等にのせて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → ポトフ
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、塩とこしょうで味を調えて器に盛りつけ、お好みで粒マスタードを添える

洋風トマト角煮



香味野菜を加えた、さっぱりとした味わいの豚の角煮です。トマトは大きめに切ってフレッシュさを残します。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約1時間 05分 メニュー番号 005

材 料 4人分 ◎ 857kcal / 1人分

豚バラ肉 (ブロック・3～4cm角に切る)..... 800g
オリーブ油..... 大さじ1
セロリ..... 1 1/2本 (150g)
(葉付き・茎と葉に切り分ける。茎は筋を取り、3cm幅に切る)
水..... 100mL
白ワイン..... 100mL
玉ねぎ (6等分のくし切り)..... 1個 (200g)
にんにく (薄切り)..... 2片 (12g)
しょうが (薄切り)..... 15g
A 砂糖..... 大さじ2
しょうゆ..... 大さじ4
トマト (6等分のくし切り)..... 小3個 (450g)

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、豚バラ肉を入れて表面に焼き色がつくまで焼き、余分な脂をキッチンペーパーでふきとる
- 2 1にセロリの葉・水・白ワインを入れ、煮立ったらアクを取り除き、火を止める
●セロリの葉は煮汁にひたるように入れてください。
- 3 2にセロリの茎・玉ねぎ・にんにく・しょうが・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。



- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → 洋風トマト角煮
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 途中、ブザーが鳴ったら、トマトを入れて、外ぶたを閉め、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が20分のとき、ブザーが鳴ります。
- 7 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、セロリの葉を取り除き、器に盛りつける

豚肉のビール煮



豚肉の柔らかさとビールの風味が本格的なおもてなし料理です。フランスパンやサラダを添えて特別な日にいかがでしょうか？

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約1時間 メニュー番号 006

材 料 4人分 ◎ 622kcal / 1人分

豚肩ロース肉 (ブロック・8等分に切る)..... 800g
塩..... 少々
こしょう..... 少々
薄力粉..... 大さじ2
サラダ油..... 大さじ1
玉ねぎ (薄切り)..... 2個 (400g)
ディジョンマスタード..... 大さじ2
ビール..... 350mL
A 白ワイン..... 50mL
黒砂糖..... 大さじ2
コンソメ (顆粒)..... 小さじ1
クローブ..... 少々
ローリエ..... 1枚

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 豚肩ロース肉に塩とこしょうをふり、薄力粉をまぶす
- 2 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肩ロース肉を入れて表面に焼き色がつくまで焼き、取り出す
- 3 2のなべに玉ねぎを入れて、茶色く色づくまで弱火で炒める
- 4 3にディジョンマスタードを入れて、酸味が軽く飛ぶまで炒める
- 5 4に2とビールを入れて、アルコール分が飛ぶまで中火で加熱し、火を止める



- 6 5に混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 7 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → 豚肉のビール煮
- 8 『スタート/決定』キーを押す
- 9 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける

カムジャタン

スベアリブで作る、満足感のある韓国料理です。煮汁はご飯との相性がよく、最後の一滴までおいしくお召し上がりいただけます。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 50 分 メニュー番号 008

- 材 料** 4人分 ◎ 658kcal / 1人分
- スベアリブ…………… 500g
(骨にそって切り込みを入れる)
- 長ねぎ…………… 1本 (165g)
(青い部分と白い部分に分け、白い部分は斜め2cm幅に切る)
- ごま油…………… 大さじ1
- 白菜キムチ (一口大に切る)…………… 100g
- にんにく (すりおろし)…………… 1片 (6g)
- しょうが (すりおろし)…………… 1/2片 (10g)
- A 砂糖…………… 大さじ1
- みそ…………… 大さじ2
- コチュジャン…………… 大さじ1 1/2
- 酒…………… 大さじ2
- 水…………… 400mL
- じゃがいも (メークイン・半分に切る)…………… 3個 (450g)
- 玉ねぎ (2cm幅に切る)…………… 1/2個 (100g)
- 白すりごま…………… 大さじ2
- えごまの葉 (軸を取り、大きめにちぎる)…………… 5枚 (5g)
- 2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 スベアリブと長ねぎ (青い部分) を約2分間ゆで、肉の表面を水で洗う
- 2 なべにごま油を入れて中火で熱し、1のスベアリブを入れて表面に焼き色がつくまで焼き、火を止める



- 3 2にじゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ (白い部分) ・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
- 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → カムジャタン
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、白すりごまを加えてやさしく混ぜる
- 7 器に盛りつけて、えごまの葉を散らす

豚バラとレンズ豆のガーリック煮

食べ応えのある豚バラ肉と鉄分豊富で栄養価の高いレンズ豆の満足感のある煮物です。おもてなし料理にもおすすめです。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 40 分 メニュー番号 009

- 材 料** 4人分 ◎ 421kcal / 1人分
- 豚バラ肉 (ブロック・2cm厚さに切る)…………… 300g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 小さじ1
- 玉ねぎ (1cm角に切る)…………… 1/2個 (100g)
- レンズ豆 (皮つき・手早く洗って水気を切る)…………… 150g
- にんにく (つぶして芯を取る)…………… 2片 (12g)
- A 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 酒…………… 大さじ2
- 水…………… 350mL
- ローリエ…………… 1枚
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 豚バラ肉に塩とこしょうをふってもみ込む
- 2 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、1を入れて表面に焼き色がつくまで焼く
- 3 2に玉ねぎを加えて油がまわるまで炒め、火を止める
- 4 3にレンズ豆・にんにく・混ぜ合わせたA・ローリエを加えて混ぜ、本体にセットする
- なべのふちの油分をふきとってください。



- 5 メニューを選ぶ
- 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → 豚バラとレンズ豆のガーリック煮
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける

ほうじ茶チャーシュー

風味豊かなほうじ茶で煮る、さっぱりとした後味のチャーシューです。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 55 分 メニュー番号 007

- 材 料** 4人分 ◎ 503kcal / 1人分
- 豚肩ロース肉 (ブロック・半分に切る)…………… 500g
- サラダ油…………… 大さじ1
- 酒…………… 100mL
- 長ねぎ (青い部分・無くても可)…………… 1本分 (65g)
- しょうが (薄切り)…………… 15g
- みりん…………… 100mL
- A しょうゆ…………… 100mL
- 砂糖…………… 50g
- ほうじ茶…………… 600mL
- ほうじ茶葉 (ティーバッグ)…………… 2袋 (4g)
- からし…………… 適宜
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肩ロース肉を入れて表面に焼き色がつくまで焼く
- 脂肪の多い部分はカリットとするまで焼いてください。
- 2 余分な脂をふきとり、酒と長ねぎ (青い部分) を入れてアルコール分が飛ぶまでひと煮立ちさせ、火を止める
- 3 2に混ぜ合わせたAを加え、本体にセットする
- なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
- 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → ほうじ茶チャーシュー



- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、豚肉・長ねぎ・茶葉を取り出す
- 7 煮汁を中火で熱し、半量になるまで煮詰める
- 煮汁が多い場合は、お好みの量に減らしてから煮詰めてください。
- 8 豚肉を食べやすい厚さに切って器に盛りつけ、7をかけてお好みでからしを添える

豚バラ大根

大根に豚バラ肉のうまみがしっかり染み込みます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 50 分 メニュー番号 306 予約可能時間 4 時間 25 分～12 時間

- 材 料** 4人分 ◎ 263kcal / 1人分
- 豚バラ肉 (ブロック・1cm厚さに切る)…………… 200g
- 大根 (1.5cm厚さのいちょう切り)…………… 400g
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ3
- みりん…………… 大さじ3
- 酒…………… 大さじ3
- だしの素…………… 小さじ1
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにすべての材料を入れて混ぜ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
- 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 豚バラ大根
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける



豚の角煮

予約OK

すっきりとした味わいの角煮です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約2時間20分(下ゆで約35分を含む) メニュー番号 308 予約可能時間 4時間25分～12時間

材料 4人分 ◎ 477kcal / 1人分

豚バラ肉(ブロック・4cm厚さに切る).....400g
昆布(5cm×5cm).....2枚(5g)
長ねぎ(4cm長さに切る).....2/3本(110g)
しょうが(薄切り).....1片(20g)
A 砂糖.....大さじ6
しょうゆ.....大さじ5
酒.....100mL
水.....500mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに豚バラ肉と水500mL(分量外)を入れ、本体にセットする
- 2 下ゆでをする
手動で作る → 温度調理 → 調理温度【100℃】 → 調理時間【15分】
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、豚バラ肉を水で洗って水気を切り、なべを洗う
- 5 なべに下ゆでした豚バラ肉・昆布・長ねぎ・しょうが・混ぜ合わせたAを入れて、本体にセットする



- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 豚の角煮
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

豚肉のしょうが焼き風

材料を入れるだけの無水調理。ご飯が進む定番の味です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約45分 メニュー番号 513

材料 4人分 ◎ 272kcal / 1人分

豚肉(こま切れ).....400g
しょうが(すりおろし).....1片(20g)
にんにく(すりおろし).....10g
A しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ3
サラダ油.....小さじ1
玉ねぎ(3mm幅の薄切り).....1/2個(100g)
サラダ菜.....適宜
ミニトマト.....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに豚肉と混ぜ合わせたAを入れてよくなじませ、玉ねぎを加えて混ぜて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → 豚肉のしょうが焼き風
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつけ、お好みでサラダ菜とミニトマトを添える



回鍋肉(ホイコーロー)

豆板醤の辛さが効いた定番の中華料理です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約40分 メニュー番号 509

材料 4人分 ◎ 260kcal / 1人分

豚バラ肉(焼き肉用・3cm幅に切る).....200g
片栗粉.....大さじ1
キャベツ(4cm角に切る).....1/6個(200g)
ピーマン(2cm角に切る).....4個(120g)
にんじん(5mm厚さの半月切り).....1/2本(75g)
にんにく(みじん切り).....2片(12g)
A 赤みそ.....大さじ1 1/3
砂糖.....大さじ1 1/3
薄口しょうゆ.....小さじ2
酒.....大さじ2
豆板醤.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 豚バラ肉に片栗粉をまぶす
- 2 なべにキャベツ・ピーマン・1・にんじん・にんにくを順に入れ、混ぜ合わせたAを上からかけて、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → 回鍋肉



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜ合わせて、器に盛りつける

酢豚風

バック調理

甘みと酸味のバランスがよく、子どももおいしく食べられます。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間10分 メニュー番号 623

材料 2人分(1パック) ◎ 318kcal / 1人分

豚肉(しょうが焼き用・一口大に切る).....180g
A しょうゆ.....大さじ1/2
酒.....小さじ2
塩.....少々
こしょう.....少々
片栗粉.....大さじ1
玉ねぎ(薄切り).....70g
にんじん(薄めの短冊切り).....40g
ピーマン(一口大に切る).....2個(60g)
B 砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1 1/2
みりん.....小さじ1
酢.....大さじ1
トマトケチャップ.....大さじ1
水.....目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 豚肉にAをもみ込み、片栗粉をまぶす
- 3 ジッパーつき食品保存袋に2・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・混ぜ合わせたBを入れてなじませる
- 4 1に3を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる



- 5 4を本体にセットする
- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → 酢豚風
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、よく混ぜ合わせて、器に盛りつける

スペアリブ バック調理

しょうゆベースのタレにつけ込んだスペアリブです。切り込みを入れて煮込むと食べやすくなります。

カテゴリー **バック調理** 調理時間 **約1時間 30分** メニュー番号 **628**

材 料 2人分(1パック) ◎ 600kcal / 1人分

スペアリブ(骨にそって切り込みを入れる)…………… 300g
塩…………… 小さじ1/3
こしょう…………… 少々
 にんにく(すりおろし)…………… 1/4片
 しょうが(すりおろし)…………… 1/2片(10g)
砂糖…………… 大さじ1 1/2
A しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
 酒…………… 大さじ1/2
 みりん…………… 大さじ1
 酢…………… 小さじ1
水…………… 目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

- バック内でもんだり混ぜたりすると、バックが破れる可能性があります。

作り方

- 1 スペアリブに塩とこしょうをすり込む
- 2 ジッパーつき食品保存袋に1と混ぜ合わせたAを入れてなじませ、冷蔵庫で1時間以上つけ込む
- 3 なべにバックホルダーをセットする
- 4 ジッパーつき食品保存袋の口を開いてから、3に入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる



- 5 4を本体にセットする
- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → スペアリブ
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

ゆで塩豚 予約OK

調味料をつけて、野菜で巻いて、軽く焼いて… お好みに合わせてバラエティ豊かにお召し上がりいただけます。

カテゴリー **煮物** 調理時間 **約1時間 20分** メニュー番号 **759** 予約可能時間 **4時間 00分～12時間**

材 料 4～6人分 ◎ 329kcal / 1人分

豚バラ肉(ブロック・なべに入る長さに切る)…………… 500g
塩…………… 大さじ1
長ねぎ(青い部分・なべに入る長さに切る)…………… 1本分(65g)
しょうが(薄切り)…………… 1/2片(10g)
にんにく(薄切り)…………… 1片(6g)
酒…………… 100mL
水…………… 700mL

- 2～3人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 豚バラ肉に塩をすりこみ、キッチンペーパーを巻いた後、ラップでぎっちりと包んで、冷蔵庫で1日以上おく
 - 2、3日おく場合は、1日ごとにキッチンペーパーを取りかえて、包み直してください。
- 2 なべに1とすべての材料を入れ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → ゆで塩豚
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、あら熱を取って食べやすい厚さに切り、器に盛りつける



- 保存する場合は、煮汁ごと密閉容器に入れて冷まし、必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
- 冷たいままでも、あたため直しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 煮汁はスープのだしとしてお使いいただけます。

厚切りポークチャップきのこソース バック調理

ボリューム満点の厚切り肉をマッシュルームのソースで。

カテゴリー **バック調理** 調理時間 **約1時間 30分** メニュー番号 **629**

材 料 2人分(1パック) ◎ 399kcal / 1人分

豚肩ロース肉(厚切り)…………… 2枚(240g)
塩…………… 少々
黒こしょう…………… 少々
薄力粉…………… 大さじ1
マッシュルーム(半分に切る)…………… 8個(64g)
 トマトペースト…………… 大さじ1
 トマトケチャップ…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1/2
A しょうゆ…………… 大さじ1
 ソース(中濃・ウスターなど)…………… 大さじ1
 赤ワイン…………… 大さじ1
 バター…………… 10g
イタリアンパセリ…………… 適宜
水…………… 目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 豚肩ロース肉に塩と黒こしょうをふり、薄力粉をまぶす
- 3 ジッパーつき食品保存袋に2・マッシュルーム・混ぜ合わせたAを入れてなじませる
- 4 1に3を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 5 4を本体にセットする
- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → 厚切りポークチャップきのこソース
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、お好みにイタリアンパセリを添える

豚肉の中華みそ風味

予約OK

彩りが鮮やかな、ご飯が進むおかずです。

カテゴリ 煮物 調理時間 約 50 分 メニュー番号 741 予約可能時間 3 時間 45 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 310kcal / 1人分

豚ロース肉（薄切り・一口大に切る）……………400g

A しょうが（みじん切り）……………1/2片（10g）

しょうゆ……………大さじ2

酒……………大さじ2

パプリカ 赤・黄（8mm幅の細切り）……………各1個（各150g）

キャベツ（一口大に切る）……………150g

鶏ガラスープの素……………小さじ2

B 豆板醤……………小さじ1

甜面醤……………大さじ1

水……………100mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 豚ロース肉に混ぜ合わせたAをもみ込み、約5分間おく
- 2 なべにパプリカ（赤・黄）とキャベツをそれぞれ半量入れ、1の半量を広げて均一にのせる
- 3 2と同様にして、野菜と肉を順にのせる
- 4 3に混ぜ合わせたBをかけ、本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 煮物 → 豚肉の中華みそ風味
- 6 『スタート/決定』キーを押す



7 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、器に盛りつける

豚肉となすのスタミナ煮 レタス巻

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。

カテゴリ 煮物 調理時間 約 25 分 メニュー番号 723

材 料 4人分 ◎ 200kcal / 1人分

豚肉（こま切れ・細切り）……………300g

塩……………少々

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1 1/2

にんにく（みじん切り）……………1片（6g）

しょうが（みじん切り）……………1/4片（5g）

B 砂糖……………小さじ1/3

しょうゆ……………大さじ2 1/2

酒……………大さじ1

にんにくの芽（4～5cm長さの斜め切り）……………50g

なす（へたを切り落として、4～5cm長さのくし切り
水にさらしてアクを抜き、水気を切る）……………180g

レタス（大きめにちぎる）……………適量

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 豚肉に塩とこしょうをふり、混ぜ合わせたAをなじませ、片栗粉をまぶす
- 2 なべににんにくの芽を入れ、1を広げてのせる
- 3 2の上になすを均等にのせ、混ぜ合わせたBをかけて、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 煮物
→ 豚肉となすのスタミナ煮 レタス巻



- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、なすがつぶれないようにほぐし、全体を混ぜて、器に盛りつける
● 具材をレタスで巻いてお召し上がりください。

豚キムチ

キムチのうまみが豚肉に染み込み、ご飯との相性が抜群のおいしさです。にらは最後に加えて香り高く仕上げます。

カテゴリ 煮物 調理時間 約 45 分 メニュー番号 756

材 料 4人分 ◎ 325kcal / 1人分

豚バラ肉（薄切り・3～4cm幅に切る）……………300g

しょうゆ……………大さじ1

酒……………大さじ1

A みりん……………大さじ1

塩……………少々

こしょう……………少々

大豆もやし……………1袋（200g）

白菜キムチ……………200g

にら（3～4cmの長さに切る）……………1束（100g）

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 豚バラ肉に混ぜ合わせたAをもみ込み、約5分間おく
- 2 なべに大豆もやし・白菜キムチ・1を順に広げて入れ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 煮物 → 豚キムチ
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、にらを入れて混ぜ、外ぶたを閉めて、約2分間おいてなじませ、器に盛りつける



チキンロールのバジルクリーム煮

直火 ひと手間

鶏肉に包んだ具材が風味豊かな一品です。バジルペーストと生クリームでメリハリのある味わいに仕上げます。

カテゴリ 焼き煮込み 調理時間 約 45 分 メニュー番号 011

材 料 4人分 ◎ 578kcal / 1人分

鶏もも肉……………2枚（560g）
（めん棒などで叩き、厚さを均一にする）

塩……………少々

こしょう……………少々

バジル（生）……………8枚

セミドライトマト（油漬け・粗みじん切り）……………30g

ブラックオリーブ（種なし・粗みじん切り）……………30g

オリーブ油……………大さじ1

白ワイン……………100mL

コンソメ（顆粒）……………小さじ1

A 塩……………小さじ1/4

バジルペースト……………大さじ1

生クリーム……………200mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 鶏もも肉に塩とこしょうをふってなじませる
- 2 1を皮目を下にして広げ、バジル・セミドライトマト・ブラックオリーブを均等にのせて巻き、たこ糸で結ぶ
● たこ糸がない場合は、つまようじなどで止めてください。
- 3 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を入れて転がしながら皮目がパリッとするまで焼く
- 4 3に白ワインを加えて、アルコール分が飛ぶまでひと煮立ちさせ、火を止める
- 5 4に混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
● なべのふちの油分をふきとってください。



- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 焼き煮込み
→ チキンロールのバジルクリーム煮
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 途中、ブザーが鳴ったら、生クリームを入れ、鶏もも肉を裏返して、外ぶたを閉め、『スタート/決定』キーを押す
● 残り時間が10分のとき、ブザーが鳴ります。
- 9 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、たこ糸を取り除き、食べやすい大きさに切って、器に盛りつける

チキンのケーパー煮込み



ケーパーの塩気と白ワインのkokにバターのうまみが加わった贅沢な一品です。皮目をこうばしくカリッと焼くことがおいしさのポイントです。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 40 分 メニュー番号 010

材 料 4人分 ◎ 661kcal / 1人分

鶏もも肉(半分に切る)..... 4枚(1120g)

塩..... 少々

こしょう..... 少々

薄力粉..... 大さじ2

サラダ油..... 大さじ2

にんにく(薄切り)..... 2片(12g)

 | ケーパー..... 20g

 | コンソメ(顆粒)..... 小さじ1/2

A 塩..... 1g

 | こしょう..... 少々

 | 白ワイン..... 100mL

 | 水..... 100mL

バター..... 20g

- 2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 鶏もも肉に塩とこしょうをふり、薄力粉をまぶす
- 2 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、1を皮目を下にして入れてカリッとすするまで焼く。にんにくを加え、鶏肉を裏返してさっと焼き、火を止める
 - 調理しやすい分量で、数回に分けて焼いてください。
- 3 2に混ぜ合わせたAとバターを入れ、本体にセットする
 - なべのふちの油分をふきとってください。



- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → チキンのケーパー煮込み
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

鶏肉とたけのこの梅おかか煮



梅干しの酸味がさわやかな、鶏もも肉とたけのこを使った煮物です。かつお節でうまみをプラス。だし汁を使わず、簡単に作ることができます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 40 分 メニュー番号 314 予約可能時間 3 時間 15 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 339kcal / 1人分

鶏もも肉(一口大に切る)..... 560g

たけのこ(水煮・一口大に切る)..... 300g

さやいんげん(4cm長さに切る)..... 8本(64g)

 | 梅干し(種を取り、粗く叩く)..... 2個(40g)

 | 砂糖..... 大さじ1/2

A しょうゆ..... 大さじ2

 | 酒..... 大さじ2

 | みりん..... 大さじ2

 | 水..... 150mL

かつお節..... 3g

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに鶏もも肉・たけのこ・さやいんげんを入れ、混ぜ合わせたAとかつお節をかけて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 鶏肉とたけのこの梅おかか煮
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける



タットリタン

鶏肉で作る、ピリ辛感が絶妙な韓国風肉じゃがです。味の染み込んだじゃがいもは箸が止まらないおいしさです。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 40 分 メニュー番号 505

材 料 4人分 ◎ 325kcal / 1人分

鶏もも肉(一口大に切る)..... 400g

じゃがいも(一口大に切る)..... 330g

にんじん(小さめの一口大に切る)..... 2/3本(100g)

玉ねぎ(一口大に切る)..... 1個(200g)

長ねぎ(斜め薄切り)..... 50g

 | にんにく(すりおろし)..... 1片(6g)

 | しょうが(すりおろし)..... 1片(20g)

鶏ガラスープの素..... 小さじ1/2

砂糖..... 大さじ1 1/2

A しょうゆ..... 大さじ1

 | 酒..... 大さじ1

 | 粉唐辛子..... 小さじ1/2

 | コチュジャン..... 大さじ1

 | オイスターソース..... 小さじ1

 | ごま油..... 小さじ2

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに鶏もも肉と混ぜ合わせたAを入れてもみ込み、約10分間おく
- 2 1にじゃがいも・にんじん・玉ねぎ・長ねぎを入れてざっくりと混ぜ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → タットリタン



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、全体をやさしく混ぜ、器に盛りつける

鶏肉と長芋のしょうゆバター



しょうゆとバターの組み合わせは香りがよく相性抜群、食欲をそそります。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 1 時間 10 分 メニュー番号 624

材 料 2人分(1パック) ◎ 268kcal / 1人分

鶏もも肉(一口大に切る)..... 200g

塩..... 少々

こしょう..... 少々

長芋..... 100g

(5mm幅の半月切り、洗って、軽くぬめりを取る)

しめじ(石づきを取り、小房に分ける)..... 1/2パック(50g)

 | みりん..... 小さじ2

A しょうゆ..... 大さじ1

 | バター(5mm角に切る)..... 5g

青ねぎ(斜め切り)..... 適宜

水..... 目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に鶏もも肉・塩・こしょうを入れてもみ込み、長芋・しめじ・混ぜ合わせたAを加えてなじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → 鶏肉と長芋のしょうゆバター
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつけ、お好みで青ねぎをのせる

鶏肉のバルサミコ煮

予約OK

バルサミコ酢の風味が食欲をそそります。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 50 分 メニュー番号 742 予約可能時間 3 時間 45 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 369kcal / 1人分

鶏もも肉（一口大に切る）……………600g
A にんにく（みじん切り）……………1片（6g）
コンソメ（顆粒）……………大さじ3/4
白ワイン……………大さじ3
オリーブ油……………大さじ1 1/2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）……………2パック（200g）
エリンギ（石づきを取り、短冊切り）……………1パック（100g）
さやいんげん（4cm長さの斜め切り）……………50g
B バルサミコ酢……………大さじ1 1/2
水……………100mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 鶏もも肉に混ぜ合わせたAをもみ込む
- 2 なべに1・しめじ・エリンギ・さやいんげん・混ぜ合わせたBを入れて軽く混ぜ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 鶏肉のバルサミコ煮



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、器に盛りつける

鶏むね肉と野菜の柚子胡椒風味

淡泊な鶏むね肉と柚子胡椒を効かせた和風だしが相性抜群。
野菜がたくさん食べられる、ヘルシーなおかずです。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 50 分 メニュー番号 751

材 料 4人分 ◎ 278kcal / 1人分

鶏むね肉（一口大のそぎ切り）……………600g
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
A 砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1 1/2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
だし汁……………大さじ3
柚子胡椒……………小さじ1
玉ねぎ（薄切り）……………1個（200g）
にんじん（4cm長さの細切り）……………1本（150g）
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）……………2パック（200g）
さやいんげん（2cm長さの斜め切り）……………100g
●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 鶏むね肉に塩とこしょうをふり、混ぜ合わせたAにつけ込む
- 2 なべに玉ねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげんを入れ、その上に1を汁ごとに入れて広げ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 鶏むね肉と野菜の柚子胡椒風味



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、鶏肉をほぐすように混ぜ、器に盛りつける



ブイヤベース

直火

フランス・プロバンス地方の鍋料理。いろいろな魚介のうまみを一度に味わえる、贅沢な一品です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 35 分 メニュー番号 503

材 料 4人分 ◎ 242kcal / 1人分

玉ねぎ（薄切り）……………1/2個（100g）
にんじん（せん切り）……………1/3本（50g）
にんにく（薄切り）……………2片（12g）
オリーブ油……………大さじ3
貝（ムール貝、はまぐりなど）……………8個（240g）
白身魚（鯛、たらなど・4cm幅に切る）……………150g
いか（1.5cm幅に切る）……………100g
有頭えび……………4尾（160g）
（殻つきのまま背わたを取り、足の間に切り込みを入れる）
むきえび（背わたを取る）……………100g
A 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1/5
塩……………小さじ1/2
黒こしょう……………少々
ローリエ……………1枚
パセリ（刻む）……………適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎ・にんじん・にんにくをしんなりするまで炒め、火を止める
- 2 1に貝・白身魚・いか・有頭えび・むきえび・混ぜ合わせたAを入れ、ホールトマトを軽くつぶして、ローリエを加え、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → ブイヤベース
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、器に盛りつけて、お好みでパセリを散らす

●はまぐりなどの貝は約3%の塩水で砂抜きをしてください。
●ムール貝を使用する場合は、砂抜きは不要です。貝の大きさにより収まらない場合は、数量を調整してください。
●有頭えびの触角が長い場合は、短く切ってください。
なべと内ぶたパッキンの間に挟まり、蒸気もれの原因になることがあります。



アクアパッツァ

素材の味を生かした、魚介を堪能できるイタリア料理です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 35 分 メニュー番号 504

材 料 4人分 ◎ 173kcal / 1人分

あさり(砂抜きし、水気を切る).....250g
白身魚.....1尾(200g)
(18cm程度・うろこ、エラ、内臓を取る)
塩.....少々
こしょう.....少々
にんにく(みじん切り).....2片(12g)
アンチョビフィレ(1cm程度に切る).....3枚(10g)
ミニトマト(へたを取る).....小12個(120g)
ブラックオリーブ(種なし).....30g
タイム.....2枝
A 白ワイン.....100mL
オリーブ油.....大さじ3
塩.....少々
こしょう.....少々

●30cm×12cmに切ったクッキングシートを用意します。
●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。

作り方

- 1 白身魚に塩とこしょうをふる
- 2 なべにクッキングシートを敷いて、1を頭を左にして入れ、あさり・にんにく・アンチョビフィレ・ミニトマト・ブラックオリーブ・タイム・混ぜ合わせたAを加えて、本体にセットする
●クッキングシートがなべと内ぶたパッキンの間に挟まらないようにご注意ください。
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → アクアパッツァ
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、クッキングシートの両端を持って取り出し、器に盛りつける

さばと根菜のトマト煮

ふわふわのさばと食感のよい根菜を組み合わせたトマト煮です。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 55 分 メニュー番号 018

材 料 4人分 ◎ 286kcal / 1人分

さば.....4切れ(280g)
塩.....少々
こしょう.....少々
薄力粉.....大さじ1/2
オリーブ油.....大さじ2
れんこん.....1節(200g)
(3cm幅の乱切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
ごぼう.....1/2本(90g)
(3cm幅の乱切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
エリンギ(一口大の乱切り).....2本(80g)
A にんにく(すりおろし).....2片(12g)
カットトマト(缶).....1缶(400g)
砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1
こしょう.....少々
水.....100mL

たかのつめ.....適宜

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 さばに塩とこしょうをふって、薄力粉をまぶす
- 2 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、1を皮目からこんがりと焼き色がつくまで焼く。裏返してさっと焼いて取り出し、火を止める
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、具材(汁は残す)をなべに入れ、2をのせて残したAをかけ、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
●お好みでたかのつめを加えてください。



- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → さばと根菜のトマト煮
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

いわしの梅煮

梅干しの酸味と大葉の香りがさわやかな、いわしのおかずです。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 30 分 メニュー番号 507

材 料 4人分 ◎ 240kcal / 1人分

いわし(うろこ、頭、内臓を取り、水洗いする).....4尾(480g)
しょうが(薄切りまたはせん切り).....4枚(8g)
梅干し.....24g
(種を取り、半量は叩き、残りは4等分に切る)
A しょうゆ.....大さじ1 1/2
酒.....大さじ3
みりん.....大さじ3
酢.....大さじ1/2
大葉(せん切り).....3枚

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにいわしを重ならないように並べ、しょうがを散らす
- 2 1に混ぜ合わせたAを全体にかけ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → いわしの梅煮
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、大葉を散らす



あじのキムチ煮

夏が旬のあじにキムチを組み合わせたさっぱりと食べられる煮物です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 30 分 メニュー番号 727

- 材 料** 4人分 ◎ 61kcal / 1人分
- あじ……………2尾(320g)
(うろこ、ぜいご、頭、内臓を取り、水洗いして、
3枚におろし、細かい骨を取る)
- 塩……………少々
- バター……………5g
- 白菜キムチ……………100g
- A 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
- 水……………100mL
- 長ねぎ(斜め薄切り)……………30g
- 青ねぎ(小口切り)……………1本(25g)
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 あじに塩をふり、約10分間おいて水気をふきとり、半分に切る
- 2 なべの内側にバターを塗り、1を皮目が上になるように並べる



- 3 2に混ぜ合わせたAを入れ、具材になじませる
- 4 3に長ねぎを加え、本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → あじのキムチ煮
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、青ねぎを散らす

たらの煮付け

バック調理

煮くずれしやすいたらを、仕上がりのきれいな煮付けにします。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 50 分 メニュー番号 607

- 材 料** 2人分(1パック) ◎ 104kcal / 1人分
- たら……………2切れ(200g)
- 砂糖……………大さじ1
- A しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- 水……………目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にたらと混ぜ合わせたAを入れて
なじませる



- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から
『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → たらの煮付け
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける
●バックホルダーから取り出し、そのまましばらくおくと味が
より染み込みます。

ぶり大根

予約OK

うまみが凝縮されたぶりと味の染み込んだ大根。
和食の定番おかずです。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 1 時間 メニュー番号 304

予約可能時間 4 時間 25 分～12 時間

- 材 料** 4人分 ◎ 290kcal / 1人分
- ぶりのアラ……………300g
- 大根(大きめの乱切り)……………350g
- しょうが(5mm厚さの薄切り)……………1 1/2片(30g)
- 砂糖……………大さじ4
- しょうゆ……………大さじ4
- A 酒……………100mL
- みりん……………大さじ3
- 水……………250mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 ぶりのアラを湯通しして冷水にとり、流水でうろこ・ぬめり・
血合いを洗い流す



- 2 なべに1・大根・しょうが・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → ぶり大根
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

さばのみそ煮

バック調理

味が染み込み、しっとりとしたみそ煮です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 55 分 メニュー番号 615

- 材 料** 2人分(1パック) ◎ 205kcal / 1人分
- さば(湯通しする)……………2切れ(140g)
- しょうが(薄切り)……………1/2片(10g)
- みそ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1 1/2
- A しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- みりん……………小さじ1
- 水……………目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にさば・しょうが・混ぜ合わせた
Aを入れて、なじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から
『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
→ さばのみそ煮



- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

さば缶とたっぷりごぼうのみそ煮

さばのうまみとごぼうの風味を生かしたみそ煮です。
大根おろしを添えると、さっぱりとした味わいになります。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 758

- 材 料** 4人分 ◎ 245kcal / 1人分
- ごぼう……………1 1/2本(270g)
(ささがき、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- にんじん(細切り)……………1/3本(50g)
- しょうが(せん切り)……………1/2片(10g)
- さば水煮(缶)……………2缶(360g)
- みそ……………大さじ3
- 砂糖……………小さじ1/2
- A しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- だしの素……………小さじ1/2
- 水……………300mL
- 大根(すりおろし、軽く水気を切る)……………100g
- 青ねぎ(小口切り)……………適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにごぼう・玉ねぎ・にんじん・しょうがを入れて混ぜる
- 2 1にさば水煮を汁ごと入れ、混ぜ合わせたAを加えて、本体に
セットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ さば缶とたっぷりごぼうのみそ煮



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、大根のをせる
●お好みで青ねぎを散らしてください。

えびと春雨のオイスター煮

お手軽なむきえびがプリプリに仕上がります。うまみが染み込んだ春雨とシャキシャキ野菜でご飯が進みます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 716

材 料 4人分 ◎ 213kcal / 1人分

むきえび(大きめ・背わたを取る)..... 400g
片栗粉.....大さじ1
白菜(一口大に切る)..... 150g
玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個(50g)
チンゲン菜(一口大に切る)..... 1株(100g)
にんにく(みじん切り)..... 1/2片(3g)
しょうが(みじん切り)..... 1/4片(5g)
緑豆春雨(10cm長さに切る)..... 80g
鶏ガラスープの素.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ2
A オイスターソース.....大さじ3
ごま油.....大さじ1/2
塩.....少々
こしょう.....少々
水.....150mL

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 むきえびに片栗粉をまぶす
- 2 なべに白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・にんにく・しょうが・緑豆春雨を入れ、1を均等にのせて、混ぜ合わせたAをかけ、本体にセットする



3 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ えびと春雨のオイスター煮

4 『スタート/決定』キーを押す

5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつける

ぶりのホイコーロー風

魚が主役のボリュームのあるおかずです。ぶりのうまみと野菜の甘みがピリ辛風味と相まって、ご飯が進みます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 736

材 料 4人分 ◎ 267kcal / 1人分

ぶり(骨と皮を取る)..... 4切れ(320g)
A 塩.....ひとつまみ
酒.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1
キャベツ(一口大に切る)..... 1/6個(200g)
玉ねぎ(一口大に切る)..... 1個(200g)
ピーマン(一口大に切る)..... 2個(60g)
パプリカ 赤・黄(一口大に切る)..... 各1/2個(各75g)
しいたけ(薄切り)..... 4枚(60g)
B 甜面醬.....大さじ2
豆板醬.....小さじ2
鶏ガラスープの素.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
こしょう.....少々
水.....100mL

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 ぶりに混ぜ合わせたAをなじませて、約10分間おき、水分をふきとって、片栗粉をまぶす
- 2 なべにキャベツ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・しいたけを入れる
- 3 2に1を均等にのせて、混ぜ合わせたBを回しかけ、本体にセットする



4 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → ぶりのホイコーロー風

5 『スタート/決定』キーを押す

6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、具材がくずれないようにやさしく混ぜ、器に盛りつける

海鮮八宝菜

ひと手間

うまみと栄養価がたっぷりの、具たくさんで満足感のある一皿です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 734

材 料 4人分 ◎ 149kcal / 1人分

えび(殻をむき、背わたを取る).....5尾(100g)
塩.....小さじ1/2
A 片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ1
酒.....大さじ1/2
白菜(2cm幅に切る)..... 200g
にんじん(1cm幅の短冊切り)..... 1/3本(50g)
長ねぎ(斜め薄切り)..... 40g
しょうが(皮をむいて、せん切り)..... 1/2片(10g)
たけのこ(水煮・5mm厚さに切る)..... 50g
しいたけ(5mm厚さに切る)..... 2枚(30g)
ヤングコーン(水煮・半分切る)..... 5本(50g)
うずら卵(水煮)..... 8個(80g)
いか(刺身用・片面に格子状に切り目を入れて、一口大に切る)..... 100g
ボイルミニほたて..... 100g
鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ2
B オイスターソース.....小さじ1
ごま油.....小さじ1/2
水.....50mL
C 片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ1
チンゲン菜(5cm幅に切る)..... 4枚(80g)

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 えびに混ぜ合わせたAをもみ込んで水洗いし、水気をふきとって酒をふりかける



2 なべに白菜・にんじん・長ねぎを広げて入れ、しょうが・たけのこ・しいたけ・ヤングコーン・うずら卵・いか・ほたて・1を順に加える

3 2に混ぜ合わせたBをかけて、本体にセットする

4 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 海鮮八宝菜

5 『スタート/決定』キーを押す

6 途中、ブザーが鳴ったら、混ぜ合わせたCを入れて混ぜる。
チンゲン菜を加えて外ぶたを閉め、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が5分のとき、ブザーが鳴ります。

7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

さわらの酒蒸し 明太マヨ和え

酒蒸ししたさわらと辛子明太子のマヨネーズソースが相性抜群です。アスパラガスを入れて食感や味に変化を持たせた、飽きないおいしさの一品です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 25 分 メニュー番号 501

材 料 4人分 ◎ 202kcal / 1人分

さわら(骨を取り、一口大に切る)..... 4切れ(320g)
塩.....小さじ1/2
アスパラガス..... 4本(80g)
(根元から10cmほど皮をむき、4cm長さに切る)
片栗粉.....小さじ1
A 薄口しょうゆ.....大さじ1/2
酒.....大さじ4
B 辛子明太子.....50g
マヨネーズ.....20g

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 さわらは塩をふり、しばらくおいて水気をふきとる
- 2 なべに1を皮目が上になるように並べ、重なる部分に片栗粉をつける
- 3 2にアスパラガスをのせ、混ぜ合わせたAをかけて、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理
→ さわらの酒蒸し 明太マヨ和え



5 『スタート/決定』キーを押す

6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、なべを取り出してあら熱を取る

7 煮汁を切り、混ぜ合わせたBを加えて具材と和え、器に盛りつける

鮭のみそバター煮

和風の煮物にバターを掛け合わせます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 726

- 材料 4 人分 ◎ 255kcal / 1 人分
- 生鮭 (骨を取る).....4切れ (400g)
- A みそ.....大さじ2
砂糖.....小さじ1
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
- 長芋 (1cm幅の半月切り).....1/3本 (200g)
- しいたけ (薄切り).....4枚 (60g)
- 長ねぎ (斜め薄切り).....1本 (165g)
- しょうゆ.....小さじ1
- B みそ.....大さじ1
だし汁.....100mL
- バター.....20g
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



- 作り方
- 1 生鮭に混ぜ合わせたAをなじませる
 - 2 なべに長芋・しいたけ・長ねぎを入れ、その上に1を広げてのせる
 - 3 2に混ぜ合わせたBをかけ、バターをのせて、本体にセットする
 - 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 鮭のみそバター煮
 - 5 『スタート/決定』キーを押す
 - 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける

カレイの中華風煮 タルタルソース

中華風の味つけとタルタルソースで、年齢を問わずおいしく食べられる煮魚です。
彩りのよい盛りつけが食欲をそそります。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 30 分 メニュー番号 725

- 材料 4 人分 ◎ 253kcal / 1 人分
- 子持ちカレイ.....4切れ (520g)
- 塩.....少々
- 酒.....大さじ1
- 玉ねぎ (みじん切り).....1/4個 (50g)
- 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
ごま油.....小さじ1
水.....50mL
- ゆで卵 (黄身と白身に分け、白身は粗みじん切り).....2個
- マヨネーズ.....大さじ1 1/2
- 塩.....少々
- 黒こしょう.....少々
- パセリ (刻む).....2g
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



- 作り方
- 1 子持ちカレイに塩と酒をふってしばらくおき、水気をふきとる
 - 2 なべに玉ねぎを入れて広げ、その上に1を並べて入れる。混ぜ合わせたAを加えて、本体にセットする
 - 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → カレイの中華風煮 タルタルソース
 - 4 『スタート/決定』キーを押す
 - 5 ゆで卵の黄身とマヨネーズを混ぜ、白身を加えて、塩と黒こしょうで味を調える
 - 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつけ、煮汁をかけて、5を添え、パセリを散らす

鮭と大根の煮物 柚子胡椒添え

味が染み込んだ鮭に、アクセントの柚子胡椒を効かせます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 40 分 メニュー番号 735

- 材料 4 人分 ◎ 185kcal / 1 人分
- 生鮭 (骨を取る).....4切れ (400g)
- A みそ.....大さじ2
砂糖.....小さじ1
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
- 大根 (5mm厚さのいちょう切り).....200g
- 玉ねぎ (薄切り).....1個 (200g)
- しょうゆ.....小さじ1
- B だし汁.....100mL
- 柚子胡椒.....10g
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



- 作り方
- 1 生鮭に混ぜ合わせたAをなじませる
 - 2 なべに大根と玉ねぎを入れ、その上に1を広げてのせる
 - 3 2に混ぜ合わせたBをかけて、本体にセットする
 - 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 鮭と大根の煮物 柚子胡椒添え
 - 5 『スタート/決定』キーを押す
 - 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつけて、柚子胡椒を添える

<減塩>

まぐろの和風ハンバーグ

魚を使ったヘルシーなハンバーグです。煮汁にとろみをつけると、しっかりとした味つけに感じられます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 20 分 メニュー番号 733

- 材料 4 人分 ◎ 117kcal / 1 人分
- まぐろ.....200g
(刺身用・細かく刻み、大きな筋を取る)
- 長芋 (すりおろし).....30g
- 長ねぎ (みじん切り).....20g
- しょうが (すりおろし).....1/2片 (10g)
- A パン粉.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1/3
塩.....少々
- サラダ油.....小さじ2
- 黒砂糖.....小さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....小さじ2
- B みりん.....小さじ2
黒酢.....小さじ2
だし汁.....120mL
- 大根 (すりおろし、軽く水気を切る).....60g
- C 片栗粉.....大さじ1/2
水.....大さじ1
- 青ねぎ (小口切り).....1本 (25g)
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 ボウルにまぐろ・長芋・長ねぎ・しょうが・混ぜ合わせたAを入れてよく混ぜ合わせ、8等分にして丸める



- 2 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、1を表面の色が変わるくらいまで焼いて、火を止める
- 3 2に混ぜ合わせたBを加えて、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → まぐろの和風ハンバーグ
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、具材を取り出し、器に盛りつけて、大根をのせる
- 7 煮汁の残ったなべに混ぜ合わせたCを加えてとろみがつくまでよく混ぜる
- 8 6に7をかけ、青ねぎを散らす

海鮮チゲ

魚介のうまみがたっぷり。季節を問わず楽しめるチゲ鍋を食感よく仕上げます。

カテゴリー スープ 調理時間 約 35 分 メニュー番号 717

- 材料 4 人分 ◎ 131kcal / 1 人分
- えび.....4尾 (120g)
(大きめ・尾を残して殻をむき、背わたを取る)
- 塩.....少々
- 酒.....少々
- あさり (砂抜きし、水気を切る).....150g
- 白身魚 (たらなど・4cm幅に切る).....2切れ (200g)
- いか (1.5cm幅に切る).....1/2杯 (100g)
- 白菜 (ざく切り).....100g
- にんじん (拍子木切り).....1/3本 (50g)
- しいたけ (半分に切る).....4枚 (60g)
- A 白菜キムチ.....100g
コチュジャン.....大さじ1
粉とうがらし.....大さじ1/2
みそ.....小さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- だし汁.....400mL
- 青ねぎ (斜め切り).....1本 (25g)
- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 えびに塩と酒をもみ込み、洗って水気を切る
- 2 なべに白菜・にんじん・しいたけを入れ、その上に1・あさり・白身魚・いかを均等にのせて、混ぜ合わせたAをかけ、本体にセットする



- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 海鮮チゲ
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつけ、青ねぎを散らす



ラタトゥイユ 予約OK

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。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 35 分 メニュー番号 506 予約可能時間 4 時間 05 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 140kcal / 1人分

ズッキーニ (1.5cm幅の半月切り)..... 1本 (170g)
なす (1.5cm幅の半月切り)..... 1本 (80g)
パプリカ 赤・黄 (大きめの乱切り)..... 各1/2個 (各75g)
玉ねぎ (2cm角に切る)..... 1/2個 (100g)
トマト (2cm角に切る)..... 小2個 (300g)
にんにく (薄切り)..... 2片 (12g)
たかのつめ..... 1/2本
オリーブ油..... 大さじ3
白ワイン..... 大さじ2
塩..... 小さじ1/2
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

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにすべての材料を入れて混ぜ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → ラタトゥイユ
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける

白菜と鶏肉のとろとろ煮込み

根元も煮込んだ白菜から出る水分がだしとなり、シンプルな味つけでも味わい深く、とろとろに仕上がります。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 1 時間 05 分 メニュー番号 514

材 料 4人分 ◎ 250kcal / 1人分

鶏もも肉 (一口大に切る)..... 400g
塩..... 少々
A | 砂糖..... 大さじ1
| しょうゆ..... 大さじ2
| 酒..... 大さじ1
| みりん..... 大さじ1
白菜..... 900g
(1cm幅に切る。根元は細切りにする)
●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 鶏もも肉に塩をもみ込み、混ぜ合わせたAにつける
- 2 なべに白菜とIを汁ごと入れて混ぜ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理
→ 白菜と鶏肉のとろとろ煮込み
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、混ぜて、器に盛りつける



うずら卵入りピーマンの肉詰め

ピーマンに焦げ目がつかないので苦みが少なく、うずらの卵が華やかな肉詰めです。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 30 分 メニュー番号 729

材 料 4人分 ◎ 163kcal / 1人分

豚ひき肉..... 150g
玉ねぎ (みじん切り)..... 1/4個 (50g)
卵 (溶く)..... 1/2個分
薄力粉..... 大さじ1/2
A | しょうゆ..... 小さじ1
| ごま油..... 小さじ1/2
| 塩..... 少々
| こしょう..... 少々
ピーマン 緑・赤..... 計10個 (300g)
(へたを切り落として、種を抜きとる・へたも使用)
うずら卵 (水煮)..... 10個 (100g)
B | 鶏ガラスープの素..... 小さじ1
| 水..... 大さじ3
しょうゆ..... 大さじ1
●6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉・玉ねぎ・卵・薄力粉・混ぜ合わせたAを入れてよくこねる
- 2 Iをピーマンの8分目まで詰め、うずら卵を埋め込んで、へたでふたをする
- 3 なべに2を並べ、混ぜ合わせたBを加えて、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理
→ うずら卵入りピーマンの肉詰め



- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、たて半分に切り、器に盛りつける
- 7 6の煮汁 (大さじ2) としょうゆを混ぜ合わせて小さな器に入れ、添える

ロールキャベツ

予約OK

火加減を気にせず、手間暇かけた洋食ができあがります。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 55 分 メニュー番号 303 予約可能時間 4 時間 25 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 222kcal / 1人分

キャベツ (1枚ずつはがす) …………… 大6枚 (正味480g)

 合びき肉…………… 160g

 玉ねぎ (みじん切り) …………… 1/4個 (50g)

 パン粉…………… 15g

A 卵…………… M寸1/2個

 塩…………… 小さじ1/2

 こしょう…………… 少々

 ナツメグ…………… 少々

ミニトマト (半分に切る) …………… 8個 (80g)

ベーコン (1cm幅に切る) …………… 4枚 (68g)

固形スープの素…………… 1個

ローリエ…………… 1枚

水…………… 400mL

● 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 キャベツはしんなりするまでゆで、冷水につける。芯を薄くそぎ落として、2枚のみ半分に切る
- 2 Aを粘りが出るまで混ぜ合わせて4等分にする
- 3 2を半分に切ったキャベツで巻いた後、切っていない方のキャベツで包み、巻き終わりを下にしてなべに入れる
- 4 3にミニトマト・ベーコン・固形スープの素・ローリエ・水を加えて、本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → ロールキャベツ
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける

春キャベツと豚バラ肉の塩麴蒸し

とろんと柔らか、素材の水分と塩麴だけでうまみがたっぷり。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 40 分 メニュー番号 747

材 料 4人分 ◎ 257kcal / 1人分

豚バラ肉…………… 250g

(ブロック・5cm幅、7mmの厚さに切り、筋を切るように全体にフォークをさす)

塩麴…………… 30g

こしょう…………… 少々

水…………… 50mL

春キャベツ…………… 1/4個 (300g)

(またはグリーンボウル・芯を取り、5cm角に切る)

● 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 豚バラ肉に塩麴をもみ込み、こしょうをふる
- 2 なべに水を入れ、春キャベツの芯の方から半量を敷き詰め、その上に1の半量を広げてのせる
- 3 残りの春キャベツと1を同様に重ねて加え、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理 → 春キャベツと豚バラ肉の塩麴蒸し



- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつけ、煮汁をかける
● キャベツが固い場合は、5分間ずつ加熱の延長をしてください。

おでん

予約OK

定番おでんをお手軽に。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 1 時間 メニュー番号 305 予約可能時間 4 時間 25 分～12 時間

材 料 2人分 ◎ 473kcal / 1人分

牛すじ肉 (ゆでたもの・一口大に切る)…………… 100g

大根…………… 200g

(2～3cm厚さの輪切り、皮を厚めにむき、面取りする)

こんにゃく (2等分に切り、下ゆでする)…………… 1/2枚 (125g)

ごぼう天 (湯通しする)…………… 2本 (52g)

さつまあげ (2等分に切り、湯通しする)…………… 1枚 (30g)

厚あげ (2等分に切り、湯通しする)…………… 1枚 (200g)

ゆで卵 (殻をむく)…………… 2個

昆布 (15cm×8cm・水に通し、細長く切って結ぶ)…………… 1枚 (12g)

薄口しょうゆ…………… 50mL

みりん…………… 50mL

水…………… 400mL

作り方

- 1 なべにすべての材料を入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → おでん
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、器に盛りつける



筑前煮

予約OK

福岡の代表的な郷土料理。根菜たっぷりの煮物です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 55 分 メニュー番号 510 予約可能時間 4 時間 05 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 382kcal / 1人分

鶏もも肉 (一口大に切る)…………… 500g

 砂糖…………… 大さじ2

 しょうゆ…………… 大さじ3

A 酒…………… 50mL

 みりん…………… 大さじ4

にんじん (一口大の乱切り)…………… 2/3本 (100g)

れんこん (一口大の乱切り)…………… 1節 (200g)

ごぼう…………… 1/2本 (90g)

(一口大の乱切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)

こんにゃく (一口大にちぎり、下ゆでする)…………… 1枚 (250g)

絹さや (筋を取り、ゆでる)…………… 適宜

● 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに鶏もも肉と混ぜ合わせたAを入れて、もみ込む
- 2 1ににんじん・れんこん・ごぼう・こんにゃくを入れて混ぜ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → 筑前煮
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー (メロディー) が鳴ったら、混ぜて器に盛りつけ、お好みで絹さやを添える



野菜たっぷりビーフン



スピード調理でうまみをたっぷり吸収したビーフンです。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約 30 分 メニュー番号 720

材 料 2人分 ◎ 468kcal / 1人分

豚肉(こま切れ・一口大に切る).....80g
ごま油.....大さじ1
にんにく(みじん切り).....2片(12g)
しょうが(みじん切り).....1/2片(10g)
塩.....少々
こしょう.....少々
もやし(根を取る).....1/2袋(100g)
ピーマン(1cm幅の細切り).....2個(60g)
玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
にんじん(細切り).....40g
しいたけ(薄切り).....2枚(30g)
ごま油.....大さじ1/2
ナンプラー.....大さじ2
A 砂糖.....小さじ1/2
鶏ガラスープの素.....小さじ1
水.....250mL

ビーフン(乾燥・軽く洗って、水を切る).....100g
えび.....6尾(180g)
(大きめ・殻をむき、背わたを取る)

●1人分の場合は分量を半分、3人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにごま油を入れて中火で熱し、にんにくとしょうがを加えて香りが立つまで加熱する
- 2 1に豚肉を入れて塩とこしょうをふり、肉の色が変わるまで炒める



- 3 2にもやし・ピーマン・玉ねぎ・にんじん・しいたけを入れて、油が全体に回る程度にごく軽く炒め、火を止める
- 4 3に混ぜ合わせたAを入れてなじませ、具材を端へ寄せたら、ビーフンをなべの底に広げるように入れる
- 5 ビーフンの上へえびと4の具材を均等にのせ、本体にセットする
- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → 野菜たっぷりビーフン
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ビーフンが切れないように軽くほぐして器に盛りつけ、煮汁をかける

白菜のピリ辛えびあんかけ



えびのだしが染み込んだ白菜に、しょうがと豆板醤のピリ辛が食欲をそそります。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 40 分 メニュー番号 738

材 料 4人分 ◎ 94kcal / 1人分

えび.....10尾(200g)
(殻をむいて背わたを取り、2cm幅に切る)
塩.....少々
片栗粉.....小さじ1/2
鶏ガラスープの素.....大さじ1/2
しょうゆ.....大さじ1/2
A 酒.....大さじ1
豆板醤.....小さじ1
ごま油.....小さじ1
水.....100mL
白菜(4cm幅に切る).....300g
にんじん(細切り).....1/2本(75g)
えのきたけ(石づきを取り、半分に切る).....小1/2袋(50g)
長ねぎ(斜め薄切り).....1/2本
しょうが(みじん切り).....1/2片(10g)
B 片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ1

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 えびに塩と片栗粉をふってもみ込み、洗って水気をふき取ったら、混ぜ合わせたAに入れてなじませる
- 2 なべに白菜・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・しょうが・1を入れ、本体にセットする



- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ 白菜のピリ辛えびあんかけ
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 途中、ブザーが鳴ったら、混ぜ合わせたBを入れて混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が5分のとき、ブザーが鳴ります。
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

五目野菜の肉詰め巾着

ジューシーでやさしい味わい。季節の野菜を使ったアレンジもおすすめてです。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 45 分 メニュー番号 301

材 料 4人分 ◎ 276kcal / 1人分

油あげ(半分に切って、袋状に開く).....4枚
鶏ひき肉(もも).....300g
絹ごし豆腐(重しをのせて、水切りする).....50g
芽ひじき(乾燥・水でもどして、水気を切る).....3g
えだまめ(冷凍・ざく切り).....30g(正味)
A しいたけ(粗みじん切り).....2枚(30g)
にんじん(粗みじん切り).....1/3本(50g)
ごぼう(粗みじん切り).....30g
しょうが(すりおろし).....小さじ1
塩.....小さじ1/2
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2
B 酒.....大さじ1
みりん.....大さじ2
水.....300mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 ポウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、8等分にする
- 2 油あげに1を詰め込み、つまようじで止める
- 3 なべに2と混ぜ合わせたBを入れて、本体にセットする



- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 五目野菜の肉詰め巾着
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、つまようじを取り除き、器に盛りつける

麻婆豆腐



豆腐が煮くずれせず、しっとりと仕上がる麻婆豆腐です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 55 分 メニュー番号 611

材 料 2人分(1パック) ◎ 251kcal / 1人分

豚ひき肉.....100g
長ねぎ(みじん切り).....20g
しょうが(すりおろし).....1/2片(10g)
にんにく(すりおろし).....1/2片(3g)
しょうゆ.....小さじ1
A 鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1
甜面醤.....大さじ1
豆板醤.....小さじ1
片栗粉.....大さじ1/2
木綿豆腐(水切りし、2cm角に切る).....220g
山椒.....適宜
青ねぎ(小口切り).....適宜
水.....目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にAを入れてよくもみ込み、木綿豆腐を入れて軽く混ぜる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → 麻婆豆腐
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、お好みで山椒をふって、青ねぎを散らす

ゴーヤチャンプルー

沖縄の食卓に欠かせない家庭の味です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 20 分 メニュー番号 711

材 料 4人分 ◎ 180kcal / 1人分

ゴーヤ（種とわたを取り、5mm幅の薄切り）…………… 1/2本（125g）
塩…………… 小さじ1/2
にんじん（細切り）…………… 1/3本（50g）
スパム（短冊切り）…………… 100g
木綿豆腐（水切りし、大きめの一口大にくずす）…………… 1丁（300g）
酒…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1/2
片栗粉…………… 大さじ1/2
サラダ油…………… 小さじ2
かつお節…………… 適量

●6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 ゴーヤに塩をもみ込み、10分間おいた後、軽く水で洗って、水気を切る
- 2 なべににんじん・スパム・木綿豆腐・1の順に広げて入れる
- 3 2に酒・塩・片栗粉をふりかけ、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ ゴーヤチャンプルー
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、サラダ油とかつお節を入れて混ぜ、器に盛りつける



根菜とひき肉の煮込み チーズ和え

食物繊維がたっぷり！煮くずれせず、野菜の特徴が生きています。
仕上げてチーズを和えた、食べやすい洋風煮物です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 50 分 メニュー番号 749

材 料 4人分 ◎ 361kcal / 1人分

大根（一口大に切る）…………… 200g
にんじん（一口大に切る）…………… 1本（150g）
じゃがいも（大きめの一口大に切る）…………… 2個（300g）
れんこん…………… 1/2節（100g）
（1cm厚さのちょう切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る）
ペコロス（皮をむき、根の部分を切る）…………… 8個
合びき肉…………… 300g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
A コンソメ（顆粒）…………… 小さじ2
白ワイン…………… 大さじ2
オリーブ油…………… 大さじ1
とろけるチーズ…………… 80g
パセリ（刻む）…………… 適量

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 なべに大根・にんじん・じゃがいも・れんこん・ペコロス・合びき肉を入れ、塩とこしょうをふって混ぜる
- 2 1に混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ 根菜とひき肉の煮込み チーズ和え



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、とろけるチーズを入れ、軽く混ぜ合わせる
- 6 器に盛りつけ、パセリを散らす

ひじきの煮物

バック調理

しっとりやさしい味のひじきの煮物です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間 30分 メニュー番号 626

材 料 4人分(1パック) ◎ 56kcal / 1人分

芽ひじきまたは長ひじき…………… 15g
（乾燥・水でもどして、水気を切る）
油あげ（2cm長さの細切り）…………… 1枚（20g）
にんじん（2cm長さの細切り）…………… 1/3本（50g）
A 砂糖…………… 大さじ1 1/2
しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
酒…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1/4
だし汁…………… 50mL
水…………… 目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

だし巻き卵

バック調理

茶碗蒸しのようになめらかな口当たりのだし巻き卵です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間 メニュー番号 604

材 料 4人分(1パック) ◎ 82kcal / 1人分

卵（溶きほぐす）…………… M寸4個
A 砂糖…………… 小さじ1/3
薄口しょうゆ…………… 大さじ1/2
塩…………… ひとつまみ
だし汁…………… 80mL
水…………… 目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 卵に混ぜ合わせたAを入れ、裏ごしする

牛しぐれ煮

予約OK

牛肉にさわやかなしょうがを合わせた、作りおきおかずです。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 45 分 メニュー番号 757

予約可能時間 3 時間 45 分～12 時間

材 料 4～6人分 ◎ 232kcal / 1人分

牛肉（薄切り・湯通しし、細切り）…………… 400g
しょうが（せん切り）…………… 1片（20g）
A 砂糖…………… 大さじ1 1/2
しょうゆ…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ1 1/2
だし汁…………… 大さじ3

●2～3人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 なべに牛肉・しょうが・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に芽ひじき・油あげ・にんじん・混ぜ合わせたAを入れてなじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → ひじきの煮物
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、バックホルダーから取り出し、そのまましばらくおいて味を染み込ませ、器に盛りつける



- 3 ジッパーつき食品保存袋に2を入れる
- 4 1に3を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 5 4を本体にセットする
- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → だし巻き卵
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、ジッパーつき食品保存袋の上から巻きすで巻いて形をととのえ、あら熱を取る
- 9 8をジッパーつき食品保存袋から取り出し、切り分けて器に盛りつける



- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 牛しぐれ煮
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー（メロディー）が鳴ったら、ほぐしながらよく混ぜ合わせて、器に盛りつける
●保存する場合は、煮汁ごと密閉容器に入れて冷まし、必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
●冷たい状態でも、あたため直してもおいしくお召し上がりいただけます。

かぶのひき肉あんかけ

パック調理

柔らかく煮た小かぶに、鶏のうまみがたっぷりのひき肉あんが絡みます。

カテゴリー パック調理 調理時間 約1時間10分 メニュー番号 621

材料 2人分(1パック) ◎ 136kcal / 1人分

鶏ひき肉(もも).....100g

A 砂糖.....小さじ1

しょうゆ.....大さじ1

酒.....小さじ1

だし汁.....80mL

小かぶ.....3個(240g)

(厚めに皮をむき、1.5cm幅のくし切り)

かぶの葉.....50g

(きれいなところを選び、4cm長さに切る)

B 片栗粉.....大さじ1/2

水.....大さじ1

水.....目安量1300mL

パック調理については、「パック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「パック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにパックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に鶏ひき肉と混ぜ合わせたAを入れて、よく混ぜ合わせる
- 3 2に小かぶとかぶの葉を入れてなじませる
- 4 1に3を入れてパックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 5 4を本体にセットする



- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パック調理 → かぶのひき肉あんかけ
- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、かぶとかぶの葉を取り出し、混ぜ合わせたBを入れて、なべの湯につけてとろみが出るまで混ぜる
- 9 かぶとかぶの葉を器に盛りつけ、ひき肉あんをかける

なすの揚げびたし風

直火

コクのある煮汁がじゅわっと口に広がる一品です。
お好みの薬味を合わせてお召し上がりください。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約25分 メニュー番号 017

材料 4人分 ◎ 129kcal / 1人分

なす.....4本(320g)

(へたを取って、たて半分に切り皮に格子状の切り込みを入れる)

サラダ油.....大さじ3

A 砂糖.....大さじ1/2

しょうゆ.....大さじ2

みりん.....大さじ2

だし汁.....300mL

青ねぎ(小口切り).....適量

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、なすを皮目が下になるように入れて、3～5分間焼く
- 2 なすを裏返して弱めの中火で2分ほど焼き、火を止める
- 3 2に混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → なすの揚げびたし風
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、青ねぎを散らす



茶碗蒸し

だしの味が効いた、なめらかな茶碗蒸しです。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約1時間15分 メニュー番号 709

材料 4人分 ◎ 91kcal / 1人分

卵.....M寸2個

塩.....小さじ1/2

A 薄口しょうゆ.....少々

だし汁.....400mL

鶏ささみ(そぎ切り).....60g

かまぼこ(薄切り).....40g

ゆりね(外側から1片ずつはがす).....80g

みつば(3cm長さに切る).....少々

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

直径約7.5cm、高さ約7cmの耐熱容器(ふたつき)を4個用意します。

作り方

- 1 卵はよく溶きほぐし、混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、裏ごしする
- 2 鶏ささみを電子レンジ(600W)で約1分間加熱する
- 3 器に1・2・かまぼこ・ゆりねをそれぞれ4等分にして入れ、みつばをのせて、ふたをかぶせる
●ふたがない容器を使用するときは、アルミホイルを1つずつかぶせてください。
- 4 なべを本体にセットし、3を並べて入れ、容器の高さの半分程度まで水(分量外)を注ぐ



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理 → 茶碗蒸し
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、取り出す
●竹ぐしをさし、透明なだし汁が出てくるか確認してください。
●だし汁が澄んでいない場合、5分間ずつ加熱の延長をしてください。

半熟卵・しょうゆ漬け

卵のうまみを丸ごと味わえる半熟卵です。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約15分 メニュー番号 710

半熟卵

材料 8個分 ◎ 79kcal / 1個分

卵(室温にもどす).....M寸8個

水.....150mL

氷水(冷まし用).....適量

●卵M寸4個でも同様にお作りいただけます。

作り方

- 1 なべに卵と水を入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理 → 半熟卵・しょうゆ漬け
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、卵を氷水につけ、急速に冷ます
●余熱で卵黄が固まるのを防ぐため、卵をすぐに氷水につけてください。
- 5 冷めたら、殻をむいて、盛りつける
●保存する場合は、殻つきのまま密閉容器に入れ、必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。



半熟卵のしょうゆ漬け

材料 8個分 ◎ 106kcal / 1個分

半熟卵.....M寸8個

砂糖.....大さじ2 1/2

しょうゆ.....大さじ4

A みりん.....小さじ4

酢.....大さじ2 1/2

だし汁.....200mL

作り方

- 1 保存容器に混ぜ合わせたAを入れる
- 2 殻をむいた半熟卵を1に入れて転がし、なじませる
- 3 色が均一につくように途中で卵を転がしながら、密閉して冷蔵庫で一晩おく

切り干し大根とひじきのごま酢和え

バック調理

乾物をもどす手間を省いてお手軽に作れる、サラダ感覚の和え物です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 1 時間 メニュー番号 605

材 料 4人分(1パック) ◎ 122kcal / 1人分

切り干し大根(水洗いし、4cm長さに切る)……………30g
ひじき(乾燥・水洗いする)……………10g
油あげ(4cm長さの細切り)……………1枚(20g)

A 白みそ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1
白すりごま……………大さじ4
水……………100mL

きゅうり(4cm長さの細切り)……………1本(100g)
白ごま……………小さじ2
水……………目安量1400mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書 P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にAを入れ混ぜ合わせ、切り干し大根・ひじき・油あげを加えてなじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
→ 切り干し大根とひじきのごま酢和え
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出して、あら熱を取る
- 8 ボウルに7ときゅうりを入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけて、白ごまを散らす

鶏ささみときゅうりのマスタード和え

バック調理

さっぱりヘルシー。どんな料理にも合う副菜です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 45 分 メニュー番号 606

材 料 4人分(1パック) ◎ 68kcal / 1人分

鶏ささみ(1本を4等分にそぎ切り)……………4本(200g)
塩……………小さじ1/2
A こしょう……………少々
酒……………大さじ1
コンソメ(顆粒)……………少々
きゅうり(細切り)……………1/2本(50g)
B 粒マスタード……………20g
レモン汁……………小さじ1
酢……………小さじ1
砂糖……………少々
水……………目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書 P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に鶏ささみと混ぜ合わせたAを入れてもみ込む
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
→ 鶏ささみときゅうりのマスタード和え
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出してあら熱を取り、鶏ささみをざっくりと割く
- 8 7の煮汁(小さじ1)とBを混ぜ合わせ、7ときゅうりを加えて和え、器に盛りつける

あんかけ豆腐

バック調理

口当たりがよく、だしの風味が効いた、いくらでも食べられる一品。スプーンでどうぞ。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 50 分 メニュー番号 608

材 料 4人分(1パック) ◎ 56kcal / 1人分

絹ごし豆腐(4等分に切る)……………1丁(300g)

A 砂糖……………大さじ1/2
薄口しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1
だし汁……………50mL
片栗粉……………大さじ1/2

みつば……………適宜
水……………目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書 P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に絹ごし豆腐と混ぜ合わせたAを入れる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
→ あんかけ豆腐



- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、豆腐をくずさないように器に盛りつけ、煮汁をよく混ぜてかけ、お好みでみつばをのせる

にらたまもやし

バック調理

たっぷりの卵をまとった野菜は、箸が止まらないおいしさです。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 50 分 メニュー番号 610

材 料 4人分(1パック) ◎ 58kcal / 1人分

にら(4cm長さに切る)……………1/2束(50g)
もやし……………1/2袋(100g)

A 鶏ガラスープの素……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………少々
水……………大さじ2

卵(溶きほぐす)……………M寸2個
水……………目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書 P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋ににら・もやし・混ぜ合わせたAを入れてもみ込み、卵を加えて全体になじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
→ にらたまもやし



- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、軽く混ぜ合わせて、器に盛りつける

かぼちゃの煮物

バック調理

煮くずれせず、ホクホクに仕上がります。
皮を所々むくと味染みがよくなります。

カテゴリー **バック調理** 調理時間 **約 55 分** メニュー番号 **612**

材 料 4人分(1パック) ◎ 61kcal / 1人分

かぼちゃ……………1/4個(正味270g)
(皮を所々むいて、3cm角に切る)

A 砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
だし汁……………100mL
水……………目安量1100mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

れんこんのきんぴら

バック調理

シャキシャキの食感がほどよく残るきんぴらです。

カテゴリー **バック調理** 調理時間 **約 55 分** メニュー番号 **613**

材 料 4人分(1パック) ◎ 54kcal / 1人分

れんこん……………1節(200g)
(薄めの半月切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)

A 砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1 1/3
みりん……………小さじ1
だし汁……………50mL
ごま油……………小さじ1/4
白すりごま……………小さじ1
水……………目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

ほうれん草のおひたし

酢とごま油を加えた、さっぱりとした常備菜です。

カテゴリー **低温調理** 調理時間 **約 20 分** メニュー番号 **706**

材 料 4～6人分 ◎ 10kcal / 1人分

ほうれん草……………1束(200g)
(根元に十字に切り込みを入れ、よく洗う)

水……………100mL
A 砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酢……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/4
かつお節……………適宜

●2～3人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

1 なべにほうれん草と水を入れ、本体にセットする

作り方

1 なべにバックホルダーをセットする

2 ジッパーつき食品保存袋にかぼちゃと混ぜ合わせたAを入れてなじませる

3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる

4 3を本体にセットする

5 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → かぼちゃの煮物

6 『スタート/決定』キーを押す

7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出し、そのまま約5分間おいて味を染み込ませ、器に盛りつける



作り方

1 なべにバックホルダーをセットする

2 ジッパーつき食品保存袋にれんこんと混ぜ合わせたAを入れてなじませる

3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる

4 3を本体にセットする

5 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → れんこんのきんぴら

6 『スタート/決定』キーを押す

7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、白すりごまをふる



2 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 低温調理 → ほうれん草のおひたし

3 『スタート/決定』キーを押す

4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、軽く混ぜて冷水に取り、水気をよくしぼって5cm長さに切る

5 混ぜ合わせたAをかけてなじませ、お好みでかつお節を散らす

とろろ卵焼き

バック調理

すりおろした長いもがフワとろ食感のお好み焼き風卵料理です。

カテゴリー **バック調理** 調理時間 **約 1 時間 05 分** メニュー番号 **617**

材 料 2人分(1パック) ◎ 241kcal / 1人分

卵(溶きほぐす)……………M寸3個
長芋(すりおろし)……………150g
A 青ねぎ(小口切り)……………25g
紅しょうが(みじん切り)……………大さじ1
だしの素……………小さじ1
お好み焼きソース(またはとんかつ、中濃ソース)……………適量
マヨネーズ……………適量
かつお節……………適量
青のり……………適量
水……………目安量1400mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

1 なべにバックホルダーをセットする

2 ジッパーつき食品保存袋に混ぜ合わせたAを入れる

3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる

4 3を本体にセットする
●具材を入れた保存袋を立てるようにセットすると形を整えやすくなります。

5 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → とろろ卵焼き



6 『スタート/決定』キーを押す

7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に取り出し、キッチンペーパーをかぶせて、包むように形を整える

8 お好み焼きソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをかける

チャプチェ

バック調理

食材をバックに入れるだけの簡単チャプチェ。

カテゴリー **バック調理** 調理時間 **約 1 時間** メニュー番号 **618**

材 料 4人分(1パック) ◎ 190kcal / 1人分

緑豆春雨(バックに入る長さに切る)……………40g
牛肉(こま切れ・細切り)……………100g
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
パプリカ 赤(細切り)……………1/3個(50g)
干しいたけ(薄切り)……………7g
A にんにく(すりおろし)……………1片(6g)
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1 1/2
酒……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
水……………150mL
青ねぎ(3～4cm長さに切る)……………1本(25g)
水……………目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

●加熱前にもんだり混ぜたりすると、バックが破れる
可能性があります。

作り方

1 なべにバックホルダーをセットする

2 ジッパーつき食品保存袋に緑豆春雨・牛肉・玉ねぎ・パプリカ・干しいたけを入れ、混ぜ合わせたAを加えてなじませる

3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる



4 3を本体にセットする

5 メニューを選ぶ

自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → チャプチェ

6 『スタート/決定』キーを押す

7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、青ねぎを入れて、バックホルダーにセットした状態で約5分間おく

8 全体をほぐすように混ぜ合わせて、器に盛りつける

大豆きのこ煮

バック調理

大豆の甘みが引き立つ、ヘルシーな一品です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間10分 メニュー番号 619

材料 4人分(1パック) ◎ 56kcal / 1人分

大豆(水煮)……………100g
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)……………1/2パック(50g)
えのきたけ(石づきを取り、3cm長さに切る)……………1/2袋(50g)
しいたけ(薄切り)……………2枚(30g)
A 砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
だし汁……………50mL
七味とうがらし……………適宜
水……………目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に大豆・しめじ・えのきたけ・しいたけを入れて、混ぜ合わせたAを加えてなじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → 大豆きのこ煮



- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、お好みで七味とうがらしをふる

切り干し大根

バック調理

コリコリの食感を残した、定番の副菜です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間10分 メニュー番号 620

材料 4人分(1パック) ◎ 74kcal / 1人分

切り干し大根……………40g
(よく洗って軽くしぼり、5cm長さに切る)
油あげ(4cm長さの細切り)……………1枚(20g)
にんじん(4cm長さの細切り)……………30g
しいたけ(薄切り)……………2枚(30g)
A 砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1 1/2
みりん……………小さじ2
だし汁……………150mL
水……………目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に切り干し大根・油あげ・にんじん・しいたけ・混ぜ合わせたAを入れてなじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → 切り干し大根
- 6 『スタート/決定』キーを押す



- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ほぐして混ぜ合わせ、器に盛りつける

かぼちゃとトマトのハーブマリネ

バック調理

フレッシュハーブの風味でかぼちゃがワインに合う一品に。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間05分 メニュー番号 622

材料 4人分(1パック) ◎ 121kcal / 1人分

かぼちゃ……………1/4個(正味270g)
(皮を所々むいて、2cm角に切る)
ミニトマト(へたを取る)……………小8～10個(80～100g)
タイム……………3枝
にんにく(すりおろし)……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
A 塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………少々
酢……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ2
水……………目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にかぼちゃ・ミニトマト・タイム・混ぜ合わせたAを入れて、なじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → かぼちゃとトマトのハーブマリネ
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出し、あら熱をとって味をなじませ、器に盛りつける

ポテトサラダ

バック調理

ベーコンのうまみが染み込んだ、食べ応えがあるポテトサラダです。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間25分 メニュー番号 625

材料 4人分(1パック) ◎ 130kcal / 1人分

じゃがいも(男爵・1cm角に切る)……………2個(300g)
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(50g)
にんじん(薄めのいちょう切り)……………20g
ベーコン(細切り)……………35g
A オリーブ油……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/3
きゅうり(薄めの輪切り)……………1/2本(50g)
塩……………少々
B マヨネーズ……………大さじ1 1/2
塩……………少々
あらびき黒こしょう……………少々
水……………目安量1100mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にじゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・混ぜ合わせたAを入れてもみ込む
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → ポテトサラダ



- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、保存袋の中の水気を切り、袋の上から粗くつぶして、冷ます
- 8 きゅうりに塩をなじませてしばらくおき、しっかりと水気をしぼる
- 9 7に混ぜ合わせたBと8を入れて混ぜ、器に盛りつける

ジャーマンポテト

バック調理

シンプルな調味料で作る本格的なジャーマンポテトです。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間 25分 メニュー番号 627

材 料 4人分(1パック) ◎ 139kcal / 1人分

じゃがいも(1cm幅のいちょう切り)……………2個(300g)
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
ベーコン(ブロック・太さ1cmの棒状に切る)………60g
にんにく(みじん切り)……………1/3片(2g)
A コンソメ(顆粒)……………小さじ1
 酢……………小さじ1
 塩……………小さじ1/3
 あらびき黒こしょう……………少々
 オリーブ油……………大さじ1
パセリ(乾燥)……………適宜
水……………目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
 - 2 ジッパーつき食品保存袋にじゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・
 にんにくを入れてほぐし、混ぜ合わせたAを入れてもみ込む
 - 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から
 『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
 - 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → ジャーマンポテト
 - 6 『スタート/決定』キーを押す
 - 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、よく混ぜ合わせて器に盛り
 つけ、お好みでパセリをふる



シャキシャキグリーンサラダ

たっぷりの緑の野菜が嬉しいサラダです。50℃の湯でさっと洗うとシャッキリさが増します。
あらびき黒こしょうを多めに入れるとパンチのあるサラダになります。

カテゴリー 低温調理 調理時間 約25分 メニュー番号 702

材 料 4人分 ◎ 71kcal / 1人分

レタス……………80g
(洗って、砂や汚れを落とす。大きければなべに入る大きさにちぎる)
グリーンリーフ……………80g
(洗って、砂や汚れを落とす。大きければなべに入る大きさにちぎる)
ベビーリーフ……………30g
きゅうり(一口大の乱切り)……………1本(100g)
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
A 砂糖……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1
 塩……………少々
 あらびき黒こしょう……………少々
 白ワインビネガー……………小さじ2
 エクストラバージンオリーブ油……………大さじ2
あらびき黒こしょう……………少々
水……………約1200mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにレタス・グリーンリーフ・水を入れ、本体にセットする
 - 2 メニューを選ぶ
 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 低温調理
 → シャキシャキグリーンサラダ
 - 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、なべの中で野菜をふり洗い
 し、ざるにあげる
 - 5 ベビーリーフをなべに入れてふり洗いし、ざるにあげる
 - 6 4・5・きゅうり・玉ねぎをざっくり混ぜて盛りつける
 - 7 Aを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、
 あらびき黒こしょうをふる



サーモンとアボカドのタルタル

バック調理

食卓を彩り豊かにする前菜です。クリームチーズを加えることで、まろやかさとコクを出します。

カテゴリー バック調理 調理時間 約55分 メニュー番号 602

材 料 4人分(1パック) ◎ 211kcal / 1人分

サーモン(刺身用)……………100g
A クリームチーズ……………40g
 マヨネーズ……………小さじ2
 ケーパー(粗みじん切り)……………12粒
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 アボカド……………1個(200g)
 (熟したもの・粗くつぶす)
B しょうゆ……………小さじ1/2
 レモン汁……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ1
ディル……………適宜
水……………目安量1470mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
 - 2 ジッパーつき食品保存袋にサーモンを入れる
 - 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から
 『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
 - 4 3を本体にセットする
 - 5 メニューを選ぶ
 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
 → サーモンとアボカドのタルタル
- 6 『スタート/決定』キーを押す
 - 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、サーモンを取り出して細かく
 刻み、混ぜ合わせたAと和える
 - 8 器に混ぜ合わせたBと7を盛りつけ、オリーブ油をかけて、お好みで
 ディルを飾る



サラダチキン

バック調理

しっとり柔らかなサラダチキンです。しっかり味がついているので、そのままおいしく食べられます。
こしょうを多めにふると、スパイシーになりおすすめです。

カテゴリー バック調理 調理時間 約1時間 15分 メニュー番号 603

材 料 2人分(1パック) ◎ 145kcal / 1人分

鶏むね肉……………1枚(280g)
(皮と余分な脂を取り、全体をフォークで刺す)
塩……………小さじ1/2
あらびき黒こしょう……………少々
A 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
 砂糖……………大さじ1/2
 酢……………小さじ1/2
 オリーブ油……………小さじ1
 レモン汁……………小さじ1/2
水……………目安量1300mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
 - 2 鶏むね肉に、塩とあらびき黒こしょうをよくすり込む
 - 3 ジッパーつき食品保存袋に2と混ぜ合わせたAを入れて
 なじませる
 - 4 1に3を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から
 『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
 - 5 4を本体にセットする
- 6 メニューを選ぶ
 自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理 → サラダチキン
 - 7 『スタート/決定』キーを押す
 - 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り
 出して冷ます
 - 9 食べやすい厚さに切り、器に盛りつける



スペイン風シーフードマリネサラダ

シーフードを満喫できる一皿です。冷やして、白ワインのおつまみに。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 30 分 メニュー番号 718

材料 4人分 ◎ 340kcal / 1人分

えび(殻をむき、背わたを取る).....300g
塩.....少々
片栗粉.....大さじ1/2
あさり(砂抜きし、水気を切る).....100g
たこ(ぶつ切り).....100g
いか(1.5cm角に切る).....200g
ほたて貝柱.....100g
A 白ワイン.....50mL
塩.....小さじ1
あらびき黒こしょう.....少々
ローリエ.....1枚
白ワインビネガー.....大さじ4
オリーブ油.....大さじ6
B 塩.....小さじ1/2
あらびき黒こしょう.....少々
玉ねぎ(1cm角に切る).....1/2個(100g)
ピーマン(1cm角に切る).....2個(60g)
パプリカ赤(1cm角に切る).....2/3個(100g)
ブラックオリーブ(種なし・ざく切り).....25g

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- えびに塩と片栗粉をもみ込んで水洗いし、水気を切る
- なべにI・あさり・たこ・いか・ほたて貝柱・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理
→ スペイン風シーフードマリネサラダ



- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、具材を取り出し、あら熱を取る
●煮汁は裏ごししておきます。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、お好みで5の煮汁を加えて味を調える
- 6に5の具材・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・ブラックオリーブを加えて和える
- 7をときどき混ぜながら、約10分間おいてなじませ、器に盛りつける
●冷やしてもおいしくお召し上がりいただけます。

押し麦のホットコールスローサラダ

食物繊維が多くヘルシーな、寒い冬にうれしい温サラダです。冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもぴったり。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 30 分 メニュー番号 731

材料 4人分 ◎ 180kcal / 1人分

押し麦.....30g
(熱湯(200mL)に5分間つけ、水気を切る)
キャベツ(細切り).....1/4玉(300g)
にんじん(細切り).....1/3本(50g)
ウィンナー(輪切り).....6本(120g)
コンソメ(顆粒).....小さじ1
A オリーブ油.....小さじ1
水.....50mL
マヨネーズ.....大さじ1
粒マスタード.....大さじ1
B 酢.....小さじ1/2
塩.....少々
こしょう.....少々

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- なべにキャベツ・にんじん・ウィンナー・押し麦・混ぜ合わせたAを順に入れ、本体にセットする



- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理
→ 押し麦のホットコールスローサラダ
- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、具材を取り出し、水気を切る
- 混ぜ合わせたBに4の具材を入れて混ぜ、器に盛りつける

<減塩>

がんもどきと根菜のうす炊き

ひと手間

素材のうまみをご堪能いただけます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 40 分 メニュー番号 753

材料 4人分 ◎ 208kcal / 1人分

がんもどき(湯通しする).....320g
大根(乱切り).....250g
にんじん(乱切り).....1/3本(50g)
しいたけ(半分に切る).....4枚(60g)
A 砂糖.....小さじ2
だし汁.....300mL
薄口しょうゆ.....小さじ1
絹さや(筋を取り、ゆでる).....8枚

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- なべに大根・にんじん・しいたけ・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ がんもどきと根菜のうす炊き
- 『スタート/決定』キーを押す
- 途中、ブザーが鳴ったら、がんもどきと薄口しょうゆを入れて混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が7分のとき、ブザーが鳴ります。
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、そのまま15分間おいて、味を染み込ませる
- 器に盛りつけ、煮汁をかけて絹さやを添える



押し麦のパプリカカップ

ケチャップで味つけた押し麦は、チキンライスのような味わい。彩りがよく、かわいらしいカップも丸ごとおいしく食べられます。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 40 分 メニュー番号 748

材料 3人分 ◎ 246kcal / 1人分

押し麦.....45g
(熱湯(400mL)に10分間つけ、水気を切る)
玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)
鶏ひき肉(もも).....80g
トマトケチャップ.....大さじ4
A 塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
パプリカ 赤.....3個(450g)
(へたから1〜2cmのところを横に切り、カップとふたに分け、種を取り、安定させるためカップの底をそぐ)
バター(3等分に分ける).....15g
コンソメ(顆粒).....小さじ1
B 白ワイン.....大さじ1
水.....100mL
とろけるチーズ(3等分に分ける).....30g
イタリアンパセリ.....適量

作り方

- ボウルに押し麦・玉ねぎ・鶏ひき肉・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、3等分にする
- パプリカにIを分けて入れ、バターをのせる
- なべに混ぜ合わせたBを入れ、2を並べて、すき間にパプリカのふたを入れ、本体にセットする



- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理 → 押し麦のパプリカカップ
- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、とろけるチーズを入れて、外ぶたを閉め、約2分間なじませる
- 6を器に盛りつけ、煮汁をかける。イタリアンパセリを飾り、パプリカのふたを添える

小籠包

ぎょうざの皮を使って手軽に作る、たっぷりのスープがおいしい小籠包です。熱々をお召し上がりください。

カテゴリ 蒸し調理 調理時間 約 20 分 メニュー番号 713

材料 12個分 パックホルダー使用 ◎ 27kcal / 1個分

A	豚ひき肉	60g
	長ねぎ(みじん切り)	30g
	しょうが(みじん切り)	1/4片(5g)
	砂糖	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	ごま油	小さじ1/4
熱湯		50mL
鶏ガラスープの素		小さじ1
粉ゼラチン		5g
ぎょうざの皮(大判)		12枚
B	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1/2
しょうが(せん切り)		適宜

15cm×15cmに切ったクッキングシートを用意します。

作り方

- 1 熱湯に鶏ガラスープの素を入れて混ぜ、粉ゼラチンをふり入れて混ぜて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める
- 2 パックホルダーにクッキングシートを敷く
- 3 Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせたら、1を小さく砕いて加えて混ぜ、12等分にする
- 4 ぎょうざの皮のまん中に3のをせ、皮のふちに水(分量外)をつけてひだを作り、最後に上部をつまんで成形する
- 5 2のバックホルダーに間隔をあけて4の半量の6個を並べる
● 火通りをよくするため、6個ずつ蒸します。



- 6 なべに水200mL(分量外)と5を入れ、本体にセットする
- 7 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 蒸し調理 → 小籠包
- 8 『スタート/決定』キーを押す
- 9 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、混ぜ合わせたBとお好みでしょうがのをのせる
- 10 なべの水を捨て、5〜9を繰り返して、残り6個を同様に蒸す

冬瓜の中華風えびそばろ

ひと手間

透き通った冬瓜と赤いえびが彩りよく、中華風の味つけが食欲をそそる一皿です。味がよく染み込み、温・冷どちらもおいしくいただけます。

カテゴリ 無水調理 調理時間 約 40 分 メニュー番号 508

材料 4人分 ◎ 76kcal / 1人分

冬瓜		1/4個(正味500g)
(種とわたを取って薄皮をむき、3cm角に切る)		
えび(殻をむき、背わたを取る)		8尾(160g)
A	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1
	塩	少々
長ねぎ(粗みじん切り)		30g
えのきたけ(石づきを取り、粗みじん切り)		小1/2袋(50g)
B	鶏ガラスープの素	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
C	ごま油	少々
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2
かいわれ大根		適量

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 えびにAをもみ込み、洗って水気を切り、1cm幅に切る
- 2 長ねぎとえのきたけをBと混ぜ合わせる
- 3 なべに冬瓜を入れ、その上に1をのせて2をかけ、本体にセットする



- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 無水調理 → 冬瓜の中華風えびそばろ
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 途中、ブザーが鳴ったら、冬瓜を取り出して器に盛りつけ、なべに混ぜ合わせたCを加えて混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
● 残り時間が5分のとき、ブザーが鳴ります。
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、よく混ぜて冬瓜にかけ、かいわれ大根を添える

蒸しごぼうのごまみそだれ

太いごぼうもしっとり柔らか。相性のよいみそだれでどうぞ。

カテゴリ 蒸し調理 調理時間 約 40 分 メニュー番号 755

材料 4人分 パックホルダー使用 ◎ 45kcal / 1人分

ごぼう		1本分(180g)
(皮をそぎ、5cm長さに切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)		
A	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	酒	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	だし汁	大さじ1
白すりごま		大さじ1/2

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

みその種類によって、調味料を加減してください。

かぼちゃとさつまいものきんとん

さつまいもがしっとり、かぼちゃの黄色が鮮やかなきんとんです。

カテゴリ 煮物 調理時間 約 25 分 メニュー番号 712

材料 4人分 ◎ 259kcal / 1人分

さつまいも		300g
(皮をむいて2cm角に切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)		
かぼちゃ(皮をむいて、2cm角に切る)		300g(正味)
A	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ4
	塩	少々
	水	100mL
	バター	20g
チャービル		適宜

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

洋風花れんこん

洋風の味つけで煮た、かわいい花れんこんです。

カテゴリ 煮物 調理時間 約 30 分 メニュー番号 728

材料 4人分 ◎ 138kcal / 1人分

れんこん		1 1/2節(300g)
(皮をむいて5cm幅に切り、穴の間にV字の切り込みを入れて取り、7mm厚さの輪切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)		
ベーコン(2cm幅に切る)		50g
玉ねぎ(薄切り)		1/2個(100g)
A	にんにく(みじん切り)	1/4片
	固形スープの素(砕く)	1個
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ1
水		200mL
パセリ(乾燥)		適宜

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- 1 なべに水200mL(分量外)を入れ、本体にセットする
- 2 パックホルダーにごぼうを重ならないように並べ、1にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 蒸し調理 → 蒸しごぼうのごまみそだれ
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で約30秒間加熱する
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、5をかける



作り方

- 1 なべにさつまいもとかぼちゃを分けて入れ、混ぜ合わせたAを加えて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 煮物 → かぼちゃとさつまいものきんとん
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、かぼちゃを取り出し、なめらかになるまでつぶして、なべにもどす
- 5 バターを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけて、お好みでチャービルを飾る



作り方

- 1 なべにれんこん・ベーコン・玉ねぎ・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 煮物 → 洋風花れんこん
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、煮汁ごと保存容器に入れて冷ます
- 5 器に盛りつけて、お好みでパセリを散らす

五目ナムル

一度に調理するから手間なし簡単。
ヘルシーなのに食べ応えのある副菜です。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 25 分 メニュー番号 502

材料 4人分 ◎ 95kcal / 1人分

にんじん(4cm長さの細切り).....2/3本(100g)
にら(4cm長さに切る).....1/2束(50g)
えのきたけ(石づきを取り、半分の長さに切る).....小1袋(100g)
れんこん.....1/2節(100g)
(薄めのいちょう切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
きざみ昆布(さっと洗う).....5g
鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
塩.....少々
しょうゆ.....小さじ2
A ごま油.....大さじ1 1/2
白ごま.....小さじ2
白すりごま.....小さじ2
にんにく(すりおろし).....少々
糸とうがらし.....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- 1 なべににんじん・にら・えのきたけ・れんこんをそれぞれかため入れ、きざみ昆布を中心にのせて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → 五目ナムル
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ボウルに移し、全体を混ぜながら、あら熱を取る
- 5 4に混ぜ合わせたAを入れて和え、器に盛りつけて、お好みで糸とうがらしを飾る

たこのやわらか煮

予約OK

味がよく染み込み、柔らかく仕上がります。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 40 分 メニュー番号 746

予約可能時間 3 時間 45 分～12 時間

材料 4人分 ◎ 141kcal / 1人分

たこ(ゆでたもの・足を切りはなす).....400g
しょうが(薄切り).....1/2片(10g)
砂糖.....小さじ4
しょうゆ.....大さじ1
A 酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2
だし汁.....300mL
からし.....適宜
七味とうがらし.....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- 1 なべにたこ・しょうが・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → たこのやわらか煮
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、お好みでからしや七味とうがらしを添える

いかとえびのバターレモン蒸し

うまみを引き出して食感は柔らかく。
レモンの風味がさわやかな魚介の一品です。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 25 分 メニュー番号 715

材料 4人分 ◎ 116kcal / 1人分

いか.....1ぱい(200g)
(内臓・軟骨を取って洗い、胴は1cm幅の輪切り、足は食べやすい大きさに切る)
えび(殻をむき、背わたを取る).....12尾(240g)
塩.....少々
こしょう.....少々
にんにく(みじん切り).....小さじ1/4
白ワイン.....大さじ1
A バター.....5g
オリーブ油.....小さじ1
レモン(輪切りを4枚、残りは絞る).....1個(100g)
パセリ(刻む).....少々

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- 1 なべにいかとえびを入れ、塩とこしょうをふる
- 2 1に混ぜ合わせたAとレモン汁を入れて、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理 → いかとえびのバターレモン蒸し
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、輪切りのレモンを添えて、パセリを散らす

豆腐とブロッコリーのたらこあん

豆腐にたらこのうまみを合わせた、やさしい味わいで体が温まるおかずです。
ご飯やチャーハンにかけても、おいしくお召し上がりいただけます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 20 分 メニュー番号 785

材料 4人分 ◎ 100kcal / 1人分

絹ごし豆腐(8等分に切る).....1丁(300g)
ブロッコリー.....1/2株(125g)
(花蕾は小房に分け、茎は固い部分を取り、一口大に切る)
たらこ(薄皮を取り、ほぐす).....40g
しょうゆ.....大さじ1
A みりん.....大さじ2
塩.....小さじ1/6
だし汁.....200mL
B 片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ1

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに絹ごし豆腐とブロッコリーを入れ、混ぜ合わせたAを加えて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ 豆腐とブロッコリーのたらこあん
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜ合わせたBを入れて混ぜ、器に盛りつける



オクラと長芋の豚肉巻き にんじんあん添え

ひと手間

にんじんをうまみたっぷりの“あん”に仕立て、豚肉巻きと一緒にいただきます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 40 分 メニュー番号 737

材料 4人分 ◎ 344kcal / 1人分

豚肉(しょうが焼き用).....10枚(400g)
塩.....少々
こしょう.....少々
長芋(5cm長さの拍子木切り、10等分にする).....10cm(150g)
オクラ(塩(分量外)をふって板ずりし、洗ってへたを取る).....10本(120g)
にんじん(みじん切り).....1本(150g)
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2
酒.....大さじ2
A みりん.....大さじ1
オイスターソース.....大さじ1
だし汁.....150mL
B 片栗粉.....大さじ1 1/2
水.....大さじ1

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 豚肉に塩とこしょうをふる
- 2 1を1枚広げて、長芋とオクラを巻く。残りの1と野菜を同様に巻いて、合計10個作る
- 3 なべににんじんを入れて広げ、その上に巻き終わりを下にした2を並べる
- 4 3に混ぜ合わせたAをかけ、本体にセットする



- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ オクラと長芋の豚肉巻き にんじんあん添え
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 途中、ブザーが鳴ったら、混ぜ合わせたBを入れて混ぜ、外ぶたを開め、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が5分のとき、ブザーが鳴ります。
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける

ひき菜炒り

せん切りにした大根とにんじんを甘じょっぱく味つけた、福島県の家庭の味です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 25 分 メニュー番号 722

材料 4人分 ◎ 67kcal / 1人分

大根(太めのせん切り)..... 250g
にんじん(太めのせん切り)..... 1/2本(75g)
しいたけ(薄切り)..... 2枚(30g)
長ねぎ(斜め薄切り)..... 35g
さつまあげ(細切り)..... 1枚(30g)
砂糖..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ2
A みりん..... 大さじ1
だしの素..... 小さじ1/4
サラダ油..... 小さじ1

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- なべに大根・にんじん・しいたけ・長ねぎ・さつまあげ・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → ひき菜炒り
- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、混ぜて、器に盛りつける

ほたて貝柱のベーコン巻き

前菜や洋風おせちにおすすめの一品です。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 25 分 メニュー番号 721

材料 12個分 パックホルダー使用 ◎ 72kcal / 1個分

ほたて貝柱..... 12個(360g)
塩..... 少々
こしょう..... 少々
ベーコン(たて半分に切る)..... 6枚(102g)
にんにく(みじん切り、12等分にする)..... 1/2片(3g)
バター(12等分にする)..... 大さじ1(12g)
いくら..... 30g

●6個分の場合は分量を半分にしてください。

18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。

作り方

- パックホルダーにクッキングシートを敷く
- なべに水200mL(分量外)を入れて、本体にセットする

なすのカレーそぼろ

絶妙な柔らかさのなすは、スパイシーなカレー風味のそぼろと相性抜群です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 730

材料 4人分 ◎ 209kcal / 1人分

なす(1.5cm厚さの輪切り)..... 4本(320g)
玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(100g)
パプリカ 赤(みじん切り)..... 1/2個(75g)
オリーブ油..... 大さじ2
水..... 50mL
合びき肉..... 200g
にんにく(みじん切り)..... 1/2片(3g)
コンソメ(顆粒)..... 小さじ2
白ワイン..... 大さじ1
A カレー粉..... 大さじ1
塩..... 小さじ1/3
こしょう..... 少々
パセリ(みじん切り)..... 2g

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- なべになす・玉ねぎ・パプリカを入れ、オリーブ油を加えて混ぜる
- ボウルに合びき肉・にんにく・混ぜ合わせたAを入れて混ぜる
- 1に水を入れ、その上に2を均等に広げて、本体にセットする
- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → なすのカレーそぼろ
- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、なすを取り出して器に盛りつけ、そぼろを混ぜてなすにかけ、パセリを散らす

＜減塩＞

小松菜としめじの煮びたし

最小限の調味料で素材のうまみを引き立てます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 25 分 メニュー番号 732

材料 4人分 ◎ 35kcal / 1人分

小松菜(洗って根元を切り落とし、4cm長さに切る)..... 200g
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)..... 60g
油あげ(湯通しして、4cm長さの細切り)..... 1枚(20g)
薄口しょうゆ..... 小さじ1 1/2
酒..... 大さじ1/2
A みりん..... 小さじ1/2
だし汁..... 150mL

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- なべに小松菜・しめじ・油あげ・混ぜ合わせたAを入れて軽く混ぜ、本体にセットする
- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 小松菜としめじの煮びたし
- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、軽く混ぜ、器に盛りつける

砂肝のアヒージョ

少なめの油で簡単にアヒージョができます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 750

材料 4人分 ◎ 182kcal / 1人分

砂肝(一口大に切る)..... 12個(300g)
にんにく(みじん切り)..... 1片(6g)
オリーブ油..... 大さじ3
A 塩..... 小さじ1/2
こしょう..... 少々
バター..... 5g
パセリ(刻む)..... 少々
フランスパン(1〜2cm厚さに切り、トーストする)..... 適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- なべに砂肝・にんにく・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 砂肝のアヒージョ
- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バターを入れ、全体を混ぜて器に盛りつけ、パセリを散らす
●お好みでフランスパンを煮汁につけてお召し上がりください。

きんぴらごぼう

甘めのしっかりとした味つけで、お弁当にもぴったり。常備菜として重宝します。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 740

材料 4〜6人分 ◎ 85kcal / 1人分

ごぼう..... 1 1/2本(270g)
(皮をそぎ、5cm長さの細切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
にんじん(4cm長さの細切り)..... 2/3本(100g)
砂糖..... 大さじ2
しょうゆ..... 大さじ3
A みりん..... 大さじ2
だし汁..... 30mL
ごま油..... 大さじ1
白ごま..... 小さじ1

●2〜3人分の場合は分量を半分にしてください。



作り方

- なべにごぼう・にんじん・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → きんぴらごぼう
- 『スタート/決定』キーを押す
- 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつけ、白ごまをふる

しょうがとにんじんの煮付け

バック調理

甘いにんじんとさっぱりしたしょうがの組み合わせは、ご飯のおともにぴったりです。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 50 分 メニュー番号 616

材 料 4人分(1パック) ◎ 44kcal / 1人分

しょうが(せん切り).....1片(20g)
にんじん(4cm長さの細切り).....1本(150g)
A 砂糖.....大さじ1/2
しょうゆ.....大さじ1 1/2
酒.....小さじ1
みりん.....大さじ1/2
ごま油.....小さじ1
白すりごま.....小さじ1
水.....目安量1200mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書
P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋にしょうが・にんじん・混ぜ合わせたAを入れてなじませる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
→ しょうがとにんじんの煮付け
- 6 『スタート/決定』キーを押す



- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜ合わせて器に盛りつけ、白すりごまをふる

さつまいもと牛肉のバターソース

濃厚な味がくせになるおいしさです。ワインと合わせて華やかに。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 25 分 メニュー番号 719

材 料 4人分 ◎ 318kcal / 1人分

さつまいも.....中2本(400g)
(5cm長さ、2cm角の棒状に切り、水にさらして
アクを抜き、水気を切る)
牛肉(薄切り・細切り).....160g
塩.....少々
こしょう.....少々
A バター(溶かす).....15g
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
白ワイン.....小さじ2
水.....大さじ2
バター(仕上げ用・小さく切る).....20g
クレソン.....適量

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにさつまいもと牛肉を入れて、塩とこしょうをふり、混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ さつまいもと牛肉のバターソース
- 3 『スタート/決定』キーを押す



- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、仕上げ用のバターを入れて、煮汁をからめる
- 5 器に盛りつけて、クレソンを添える

ごぼうとさやいんげんのオイル蒸し

にんにくと香草の香りがよく、おかずやおつまみにぴったりな一品です。素材の違った食感をお楽しみください。

カテゴリー 蒸し調理 調理時間 約 35 分 メニュー番号 752

材 料 4人分 ◎ 115kcal / 1人分

ごぼう.....1本(180g)
(皮をそぎ、6cm長さに切り、たて半分、太い部分は
4等分に切る。水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
さやいんげん(半分に切る).....12本(96g)
A にんにく(つぶして芯を取る).....1片(6g)
たかのつめ(半分に切って種を取る).....1本
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
オリーブ油.....大さじ3
水.....100mL
ローズマリー.....1本
ローリエ.....1枚

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにごぼう・さやいんげん・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、ローズマリーとローリエをのせて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し調理
→ ごぼうとさやいんげんのオイル蒸し
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、さっと混ぜ、器に盛りつける



鶏レバーの甘辛煮

しょうがの風味が効いた鶏レバーの甘辛煮です。鶏レバーは水につけ、さっとゆでて臭みを消します。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 30 分 メニュー番号 739

材 料 4人分 ◎ 179kcal / 1人分

鶏レバー・ハツ.....合わせて400g
(白い筋や血管を取り、一口大に切る)
しょうが(せん切り).....1片(20g)
砂糖.....大さじ2 1/2
A しょうゆ.....大さじ2 1/2
酒.....大さじ1

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 ボウルに鶏レバー・ハツ・水(分量外)を入れて一方向に20回程度かき混ぜ、水をかえる。3回繰り返した後、たっぷりの水につけて10分間おく
- 2 湯を沸かし、鶏レバー・ハツを入れて約30秒間ゆで、水気を切る
- 3 なべに2・しょうが・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ 鶏レバーの甘辛煮
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける
●冷ますと、より一層味が染み込んでおいしくなります。





コクうまビーフカレー



ハウス食品株式会社【ザ・カレー】を使用した、ひと味違うビーフカレーです。
牛もも肉を使用することで、より高級感のある仕上がりになります。

カテゴリ 焼き煮込み 調理時間 約1時間 メニュー番号 001

材料 5人分 ◎ 284kcal / 1人分

玉ねぎ(一口大に切る).....2個(400g)
サラダ油.....大さじ1
牛もも肉(2~3cm角に切る).....300g
(カレー・シチュー用でも可)
水.....500mL
ザ・カレー.....140g
(カレールウ85g、ブイヨンペースト55g)

作り方

- 1 なべにサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める
- 2 1に牛もも肉を加えて、中火で肉の表面に焼き色がつくまで炒め、火を止める
- 3 2に水・ブイヨンペーストを加えて混ぜ、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 焼き煮込み → コクうまビーフカレー
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 途中、ブザーが鳴ったら、カレールウを入れて溶けるまでよく混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が10分のとき、ブザーが鳴ります。
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、軽く混ぜて器に盛りつける

ビーフカレー



牛肉と野菜たっぷりのカレーが簡単にできあがります。

カテゴリ カレー/シチュー 調理時間 約55分 メニュー番号 101 予約可能時間 3時間35分~12時間

材料 4人分 ◎ 386kcal / 1人分

牛肉(カレー・シチュー用).....300g
玉ねぎ(一口大に切る).....1個(200g)
にんじん(一口大に切る).....2/3本(100g)
じゃがいも(一口大に切る).....2個(300g)
水.....400mL
カレールウ.....80g

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにすべての材料を入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → カレー/シチュー → ビーフカレー
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、全体を混ぜて、器に盛りつける



ドライカレー



日本で生まれたカレー。香辛料で本格的な味わいに。

カテゴリ カレー/シチュー 調理時間 約50分 メニュー番号 104 予約可能時間 3時間35分~12時間

材料 4人分 ◎ 339kcal / 1人分

牛ひき肉.....300g
玉ねぎ(みじん切り).....2個(400g)
にんじん(みじん切り).....1本(150g)
ピーマン(みじん切り).....2個(60g)
にんにく(みじん切り).....3片(18g)
ローリエ.....1枚
レーズン.....20g
赤ワイン.....50mL
トマトケチャップ.....大さじ4
バター.....20g
カレー粉.....大さじ2
ガラムマサラ.....小さじ1
コンソメ(顆粒).....大さじ1
塩.....少々
こしょう.....少々

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにすべての材料を入れてよく混ぜ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → カレー/シチュー → ドライカレー
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつける





えびトマトクリームカレー

直火 ひと手間

生クリームのクリーミーな味わいとトマトの酸味が効いたカレーです。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 40 分 メニュー番号 004

材料 4人分 ◎ 227kcal / 1人分

むきえび……………200g
(大きめ・背わたを取り、水気をふきとる)
オリーブ油……………大さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
にんにく(みじん切り)……………3片(18g)
マッシュルーム(5mm幅に切る)……………12個(96g)
白ワイン……………大さじ2
カットトマト(缶)……………1缶(400g)
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
砂糖……………大さじ1/2
A 塩……………小さじ1
こしょう……………少々
カレー粉……………大さじ2
生クリーム……………100mL
パセリ(刻む)……………適量
●6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにオリーブ油を入れ中火で熱し、むきえびを入れて火が通るまで炒め、取り出す
- 2 1のなべに玉ねぎ・にんにく・マッシュルームを入れて、しんなりとするまで炒める
- 3 2に白ワインを入れてアルコール分が飛ぶまで加熱する。火を止め、混ぜ合わせたAを加えて、本体にセットする
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → えびトマトクリームカレー
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 途中、ブザーが鳴ったら、1と生クリームを加えて混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が3分のとき、ブザーが鳴ります。
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつけ、パセリを散らす

スープカレー

予約OK

カレーのスパイシーなおいしさを存分に味わえる一皿です。さらっとしたスープは、飲み干したくなるほどうまみたっぷり。

カテゴリー カレー/シチュー 調理時間 約 1 時間 メニュー番号 103 予約可能時間 3 時間 35 分～12 時間

材料 4人分 ◎ 271kcal / 1人分

鶏手羽元(骨にそって切り込みを入れる)……………8本(480g)
カレー粉……………大さじ2
A 塩……………少々
こしょう……………少々
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
にんじん(5cm長さ、1cm幅の棒状に切る)……………1/2本(75g)
じゃがいも(メークイン・大きめの一口大に切る)……………1 1/2個(225g)
ピーマン(大きめの一口大に切る)……………2個(60g)
B にんにく(すりおろし)……………1片(6g)
しょうが(すりおろし)……………1片(20g)
トマトケチャップ……………大さじ2 1/2
カレー粉……………小さじ2 1/2
コンソメ(顆粒)……………小さじ2 1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
水……………500mL
ゆで卵(半分に切る)……………2個
●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 鶏手羽元に混ぜ合わせたAをもみ込む
- 2 なべに1・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ピーマン・混ぜ合わせたBを入れて、本体にセットする



- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー/シチュー → スープカレー
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけ、ゆで卵を添える

クリームシチュー

ひと手間

手作りのクリームシチューをどうぞ。

カテゴリー カレー/シチュー 調理時間 約 1 時間 メニュー番号 102

材料 4人分 ◎ 323kcal / 1人分

鶏もも肉(一口大に切る)……………200g
薄力粉……………大さじ1
玉ねぎ(一口大に切る)……………1 1/2個(300g)
にんじん(一口大に切る)……………2/3本(100g)
じゃがいも(一口大に切る)……………2個(300g)
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
A 塩……………小さじ1
水……………150mL
B バター……………35g
薄力粉……………大さじ2
牛乳……………400mL
こしょう……………適宜
パセリ(刻む)……………適宜
●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 鶏もも肉に薄力粉をまぶす
- 2 なべに1・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー/シチュー → クリームシチュー
- 4 『スタート/決定』キーを押す



- 5 耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(600W)で2分間加熱する。混ぜ合わせたBに、半量の牛乳を少しずつ加えながら、その都度よく混ぜる。なめらかになったら、電子レンジ(600W)で2分間加熱する。残りの牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、なめらかになったら電子レンジ(600W)で2分間加熱し、よく混ぜる
- 6 途中、ブザーが鳴ったら、5を入れて混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が10分のとき、ブザーが鳴ります。
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、全体を混ぜて器に盛りつけ、お好みでこしょうをふり、パセリを散らす



ビーフシチュー

予約OK

牛肉と野菜の味が引き立つ、手作りのビーフシチューです。

カテゴリ カレー/シチュー 調理時間 約1時間 メニュー番号 105 予約可能時間 3時間35分~12時間

材料 4人分 ◎ 394kcal / 1人分

牛肉(カレー・シチュー用).....300g
塩.....少々
こしょう.....少々
薄力粉.....大さじ1
玉ねぎ(薄切り).....1個(200g)
にんじん(一口大に切る).....1本(150g)
じゃがいも(一口大に切る).....2個(300g)
にんにく(薄切り).....1片(6g)
トマト(2cm角に切る).....小1個(150g)
赤ワイン.....100mL
A デミグラスソース(缶).....1缶(290g)
固形スープの素.....2個
クレソン.....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 牛肉に塩とこしょうをふり、薄力粉をまぶす
- 2 なべに玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにく・トマトを入れ、1と混ぜ合わせたAを加えて、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → カレー/シチュー → ビーフシチュー
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、全体を混ぜて器に盛りつけ、お好みでクレソンを添える

ビーフストロガノフ

直火 ひと手間

ロシアの家庭料理をご家庭で楽しめます。まろやかな味付けが特徴です。

カテゴリ カレー/シチュー 調理時間 約55分 メニュー番号 107

材料 4人分 ◎ 500kcal / 1人分

牛ロース肉(薄切り・5cm幅に切る).....400g
薄力粉.....大さじ2
バター.....30g
玉ねぎ(1cm幅に切る).....1個(200g)
にんにく(薄切り).....2片(12g)
ローリエ.....2枚
固形スープの素.....1個
A こしょう・オールスパイス・クロブ・タイム・セージなど.....合わせて小さじ1/2
白ワイン.....100mL
水.....300mL
サワークリーム.....90g
B トマトケチャップ.....大さじ2
塩.....少々
パセリ(刻む).....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 牛ロース肉に薄力粉をまぶす
- 2 なべにバターを入れて中火で熱し、1を入れて肉の色が変わるまで炒め、火を止める
- 3 2に玉ねぎ・にんにく・ローリエ・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → カレー/シチュー → ビーフストロガノフ



- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 途中、ブザーが鳴ったら、混ぜ合わせたBを加えて混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が5分のとき、ブザーが鳴ります。
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、お好みでパセリを散らす

ハヤシライス

予約OK

トマトと少し甘めの味付けは、豚肉にぴったり。年齢問わず、おいしくお召し上がりいただけます。

カテゴリ カレー/シチュー 調理時間 約50分 メニュー番号 106 予約可能時間 3時間35分~12時間

材料 4人分 ◎ 279kcal / 1人分

豚肩ロース肉(薄切り・一口大に切る).....320g
塩.....小さじ1/2
A こしょう.....少々
しょうゆ.....小さじ1/2
薄力粉.....大さじ1
玉ねぎ(薄切り).....1個(200g)
カットトマト(缶).....1缶(400g)
砂糖.....小さじ1
B トマトケチャップ.....大さじ1
ウスターソース.....大さじ3
コンソメ(顆粒).....小さじ1
バター.....10g
ローリエ.....1枚
パセリ(刻む).....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください

作り方

- 1 豚肩ロース肉に混ぜ合わせたAをもみ込み、薄力粉をまぶす
- 2 なべに玉ねぎ・混ぜ合わせたB・1を順に入れ、バターとローリエを加えて、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → カレー/シチュー → ハヤシライス



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ローリエを取り出して混ぜ、外ぶたを閉める
- 6 約5分間おき、味をなじませたら、器に盛りつけ、お好みでパセリを散らす

サムゲタン風スープ

予約OK

韓国の薬膳料理、サムゲタン風のスープです。やさしい味わいで夏場の疲労回復におすすめです。

カテゴリー スープ 調理時間 約 45 分 メニュー番号 205 予約可能時間 3 時間 30 分～12 時間

材料 4人分 ◎ 266kcal / 1人分

もち米……………大さじ4(50g)
水……………600mL
鶏手羽元(全体をフォークでさす)……………8本(480g)
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ごぼう……………30g
(たて半分に切り、5mm厚さの斜め薄切り
水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
長ねぎ(2cm長さに切る)……………1本(165g)
にんにく(軽くつぶす)……………2片(12g)
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
A 松の実……………大さじ1
クコの実……………大さじ1
干しなつめ……………4個(16g)
甘栗(皮むきタイプ)……………4個(20g)
ごま油……………適宜
B 塩……………適宜
こしょう……………適宜
一味とうがらし……………適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 もち米を洗ってなべに入れ、水を加えて2～3時間つける
- 2 鶏手羽元に塩とこしょうをふって1に入れ、ごぼう・長ねぎ・にんにく・混ぜ合わせたAを加えて、本体にセットする



- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → サムゲタン風スープ
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける
●さらに5～10分間おくと、より一層とろみのあるスープに仕上がります。
●仕上げに、Bの中から好みの調味料を加えてお召し上がりください。

ミネストローネ

予約OK

トマトの酸味が効いた野菜たっぷりのスープです。

カテゴリー スープ 調理時間 約 40 分 メニュー番号 202 予約可能時間 3 時間 30 分～12 時間

材料 4人分 ◎ 109kcal / 1人分

にんじん(1cm角に切る)……………1/2本(75g)
じゃがいも(1cm角に切る)……………1個(150g)
玉ねぎ(1cm角に切る)……………1/2個(100g)
セロリ(1cm角に切る)……………40g
A ベーコン(1cm四方に切る)……………50g
トマト(皮を湯むきし、粗く刻む)……………小1 1/2個(225g)
ローリエ……………2枚
固形スープの素……………1個
トマトケチャップ……………大さじ1
水……………400mL
塩……………少々
黒こしょう……………少々
パルメザンチーズ(粉)……………適量
パセリ(刻む)……………適量

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにAを入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → ミネストローネ



- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、塩と黒こしょうで味を調え、器に盛りつけて、パルメザンチーズとパセリを散らす

焼きキャベツとウィンナーのスープ煮

直火

焼いたキャベツがこばしく、うまみとなってスープまでおいしくお召し上がりいただけます。
野菜をプラスしたいときの献立におすすめです。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 40 分 メニュー番号 016

材料 4人分 ◎ 226kcal / 1人分

キャベツ(芯をつけたまま4等分のくし切り)……………1/2個(600g)
オリーブ油……………大さじ2
ウィンナー……………8本(160g)
コンソメ(顆粒)……………大さじ1/2
A 塩……………小さじ1
こしょう……………少々
水……………600mL
ローリエ……………1枚
あらびき黒こしょう……………少々
粒マスタード……………適宜

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、キャベツを入れて断面に焼き色がつくまで焼き、火を止める
●調理しやすい分量で、数回に分けて焼いてください。
- 2 1にウィンナー・混ぜ合わせたA・ローリエを入れて、本体にセットする
●キャベツは芯の部分を煮汁にひたすように入れると、より柔らかく仕上がります。
●なべのふちの油分をふきとってください。
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → 焼きキャベツとウィンナーのスープ煮



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつける。あらびき黒こしょうをふり、お好みで粒マスタードを添える

クラムチャウダー

クリーミーな、あさりのスープが簡単に作れます。

カテゴリー スープ 調理時間 約 35 分 メニュー番号 203

材料 4人分 ◎ 165kcal / 1人分

じゃがいも(メークイン・1cm角に切る)……………1個(150g)
玉ねぎ(1cm角に切る)……………1/2個(100g)
にんじん(1cm角に切る)……………1/2本(75g)
ベーコン(1cm四方に切る)……………35g
あさり水煮(缶)……………1缶(固形量55g)
固形スープの素……………1個
A あさり水煮の汁(水を足して100mLにする)……………1缶分
水(あさりの汁と合わせて100mLにする)
ローリエ……………1枚
薄力粉……………大さじ1
バター……………10g
牛乳……………200mL
塩……………少々
こしょう……………少々
パセリ(刻む)……………適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、電子レンジ(600W)で1分間加熱し、よくかき混ぜる。半量の牛乳を少しずつ加えて混ぜ、なめらかになったら、電子レンジ(600W)で2分間加熱する。残りの牛乳を少しずつ加えて混ぜ、なめらかになったら、電子レンジ(600W)で2分間加熱し、さらによく混ぜる
- 2 なべにじゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・あさり水煮・混ぜ合わせたA・ローリエを入れ、1を加えて、本体にセットする



- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → クラムチャウダー
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて塩とこしょうで味を調え、器に盛りつけて、お好みでパセリを散らす

サンラータン

ひと
手間

マイルドな酸味がくせになるおいしさ。暑い日には冷やして食べるのがおすすめです。

カテゴリー スープ 調理時間 約 50 分 メニュー番号 207

材 料 4人分 ◎ 87kcal / 1人分

たけのこ(水煮・薄切り).....1/4本(50g)
しいたけ(薄切り).....3枚(45g)
にんじん(細切り).....1/3本(50g)
長ねぎ(斜め薄切り).....1/2本
きくらげ(水でもどし、細切り).....5g
A 鶏ガラスープの素.....大さじ1 1/2
しょうゆ.....大さじ1 1/2
酒.....大さじ1
黒酢.....大さじ1
ごま油.....小さじ1
水.....800mL
卵(溶く).....M寸1個
青ねぎ(小口切り).....適量
ラー油.....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにたけのこ・しいたけ・にんじん・長ねぎ・きくらげ・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → サンラータン
- 3 『スタート/決定』キーを押す



- 4 途中、ブザーが鳴ったら、卵を入れて軽く混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が5分のとき、ブザーが鳴ります。
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、青ねぎを散らし、お好みでラー油を入れる

鶏肉のかす汁

ひと
手間

寒い季節にぴったりの具たくさんな汁物です。

カテゴリー スープ 調理時間 約 45 分 メニュー番号 206

材 料 4人分 ◎ 163kcal / 1人分

鶏もも肉(1cm幅に切る).....150g
大根(短冊切り).....80g
にんじん(短冊切り).....40g
油あげ(湯通しし、短冊切り).....1枚(20g)
こんにゃく(短冊切り、下ゆでする).....50g
酒かす.....60g
A 酒.....大さじ3
だし汁.....600mL
B 白みそ.....大さじ2
薄口しょうゆ.....少々
青ねぎ(小口切り).....1本(25g)
一味とうがらし.....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに鶏もも肉・大根・にんじん・油あげ・こんにゃく・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 鶏肉のかす汁
- 3 『スタート/決定』キーを押す



- 4 途中、ブザーが鳴ったら、混ぜ合わせたBを加えて混ぜ、外ぶたを閉めて、『スタート/決定』キーを押す
●残り時間が5分のとき、ブザーが鳴ります。
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、青ねぎを散らし、お好みで一味とうがらしをふる

豚肉と根菜のおかずみそ汁

予約
OK

豚肉と野菜のうまみが詰まったみそ汁です。

カテゴリー スープ 調理時間 約 45 分 メニュー番号 201 予約可能時間 3 時間 30 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 178kcal / 1人分

豚肉(こま切れ).....200g
れんこん.....1/2節(100g)
(薄めのいちょう切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
ごぼう.....1本(180g)
(斜め薄切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
にんじん(薄めのいちょう切り).....1/3本(50g)
玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
こんにゃく(短冊切りにし、下ゆでする).....100g
みそ.....大さじ2
しょうゆ.....小さじ1
A 酒.....大さじ1
だし汁.....600mL
みつば.....適宜

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに豚肉・れんこん・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・混ぜ合わせたAを入れて混ぜ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 豚肉と根菜のおかずみそ汁
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、器に盛りつけて、お好みでみつばを飾る



担々風のおかずみそ汁

予約
OK

野菜がたくさん食べられる中華風のみそ汁です。

カテゴリー スープ 調理時間 約 45 分 メニュー番号 204 予約可能時間 3 時間 30 分～12 時間

材 料 4人分 ◎ 149kcal / 1人分

豚ひき肉.....160g
にら(2cm長さに切る).....1/2束(50g)
にんじん(2cm長さの短冊切り).....1/3本(50g)
しいたけ(薄切り).....2枚(30g)
にんにく(すりおろし).....1/2片(3g)
もやし.....1袋(200g)
みそ.....大さじ2
鶏ガラスープの素.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
A 豆板醤.....小さじ1
ごま油.....小さじ1/2
水.....600mL
白すりごま.....大さじ2

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべに豚ひき肉・にら・にんじん・しいたけ・にんにく・もやし・混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 担々風のおかずみそ汁



- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつけ、白すりごまを散らす

白米



ふっくら炊き上がります。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約1時間 メニュー番号 401

予約可能時間 1時間15分～12時間

材料 1～3カップ ◎ 234kcal / 150g

米……………1～3カップ

作り方

- 1 米を洗ってなべに入れ、【白米】の水位目盛(1～3)まで水を入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → 白米



- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜてほぐす

五目ご飯

鶏肉のうまみが染み込んだ、炊きこみご飯です。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約1時間 メニュー番号 402

材料 4～5人分 ◎ 364kcal / 1人分

米……………3カップ
鶏もも肉(1cm角に切る)……………50g
油あげ(湯通しし、小さめの短冊切り)……………1/2枚(10g)
にんじん(小さめの短冊切り)……………35g
こんにゃく(小さめの短冊切り)……………35g
ごぼう……………35g
(ささがき、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
干ししいたけ(水でもどして軸を取り、細切り)……………2～3枚(8～12g)
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
だしのだし……………小さじ1/2
干ししいたけのもどし汁……………適量
水……………適量



作り方

- 1 鶏もも肉と油あげを混ぜ合わせたAに約5分間つけ込み、具材と汁に分ける
- 2 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加えて混ぜる
- 3 なべに洗った米を入れ、2を加えて【白米】の水位目盛3まで水を足し、よく混ぜて約15分間つけておく
- 4 3をなべの底から軽く混ぜ、1の具材・にんじん・こんにゃく・ごぼう・干ししいたけを加えて、本体にセットする
●具は米と混ぜないでください。また、米や具の量が多いとうまくできません。
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → 五目ご飯
- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜてほぐし、器に盛りつける

いか飯

北海道名物、いか飯がご家庭でお作りいただけます。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約45分 メニュー番号 745

材料 2はい分 ◎ 561kcal / 1はい分

するめいか……………2はい(1はい約260gのもの)
(内臓、軟骨を取って洗い、水気を切る
足は2～3本ずつに切りはなす)
もち米(洗って水(分量外)に約45分間つけ、水気を切る)……………100g
しいたけ(粗みじん切り)……………2枚(30g)
にんじん(粗みじん切り)……………30g
A 昆布……………1枚(5cm角のもの)
砂糖……………50g
しょうゆ……………120mL
酒……………100mL
みりん……………大さじ1 1/2
水……………400mL

- 1はい分の場合は分量を半分、3はい分の場合は分量を1.5倍にしてください。



作り方

- 1 もち米・しいたけ・にんじんを混ぜ合わせて、するめいかの胴に詰め込み、つまようじで止める
- 2 なべに1・するめいかの足・混ぜ合わせたAを入れて、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → いか飯
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、そのまま10～15分間蒸らす
- 6 取り出して食べやすい大きさに切り分け、器に盛りつける



パエリア

魚介と野菜のうまみ豊かなスペインを代表する米料理です。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約1時間 メニュー番号 403

材料 4～5人分 ◎ 423kcal / 1人分

米……………3カップ
A 固形スープの素(砕く)……………1個
サフラン(またはターメリック小さじ1/2)……………ひとつまみ
オリーブ油……………大さじ2
えび(背わたを取る)……………6～9尾(120～180g)
はまぐり(またはムール貝)……………8～12個(200～300g)
いか(一口大に切る)……………150g
白ワイン……………50mL
塩……………小さじ1/2
ピーマン(一口大に切る)……………3個(90g)

- はまぐりを使用する場合は、約3%の塩水で砂抜きをしてください。
- ムール貝を使用する場合は、砂抜きは不要です。

作り方

- 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、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → パエリア
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、えび・はまぐり・いかを炒める。白ワインと塩を加えて味を調え、ふたをして加熱する。
はまぐりの貝が開いたら、火を止めてピーマンを入れ、再びふたをして約1分間蒸らす
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、4の煮汁(大さじ2)を混ぜてほぐす
- 6 器に5を盛りつけ、その上に4の具材をのせる



トマトチーズリゾット



トマトの酸味とうまみ、チーズのコクとまろやかさの相性がよいリゾットです。
米をオリーブ油で炒めると、ほどよい食感に仕上がります。

カテゴリー 焼き煮込み 調理時間 約 20 分 メニュー番号 015

材料 4人分 ◎ 320kcal / 1人分

米(洗わず使用).....1カップ
オリーブ油.....大さじ2
玉ねぎ(みじん切り).....1/4個(50g)
マッシュルーム(薄切り).....4個(32g)
ベーコン(5mm幅に切る).....2枚(34g)
白ワイン.....大さじ2
ミニトマト(8等分に切る).....5個
A 熱湯.....400mL
コンソメ(顆粒).....小さじ1/2
塩.....1g
B パルメザンチーズ(粉).....60g
バター.....20g
こしょう.....少々
パセリ(刻む).....適量

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎを入れて、しんなりとするまで炒める
- 2 1に米・マッシュルーム・ベーコンを加え、米の表面が透き通るまで炒める
- 3 2に白ワイン・ミニトマト・混ぜ合わせたAを入れて火を止め、本体にセットする
 - なべのふちの油分をふきとってください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 焼き煮込み → トマトチーズリゾット
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、Bを入れてバターが溶けるまでさっと混ぜる
- 7 器に盛りつけて、こしょうをふり、パセリを散らす

豚肉と野菜のおかずごはん

野菜炒め風の豚肉と、うまみを吸い込んだご飯が相性抜群。箸が止まらないおいしさです。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約 1 時間 メニュー番号 404

材料 4人分 ◎ 437kcal / 1人分

米.....2カップ
豚肉(切り落とし・一口大に切り、湯通しする).....300g
しょうゆ.....大さじ1 1/2
酒.....大さじ1 1/2
A 塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々
ごま油.....小さじ1/2
酒.....小さじ1
B 塩.....小さじ1/4
水.....260mL
しょうが(せん切り).....1片(20g)
キャベツ(細切り).....100g
ピーマン(細切り).....2個(60g)
パプリカ 赤(細切り).....1/3個(50g)

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 豚肉に混ぜ合わせたAをもみ込む
- 2 なべに洗った米と混ぜ合わせたBを入れる
- 3 2にしょうが・キャベツ・ピーマン・パプリカを入れ、1を均等に広げて、本体にセットする
 - 具は米と混ぜないでください。また、米や具の量が多いとうまくできません。



- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → 豚肉と野菜のおかずごはん
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、具材を取り出し、ご飯を混ぜてほぐし、それぞれ器に盛りつける

えびめし

岡山県の名物料理です。えびの風味がこぼしいピラフ風でお召し上がりください。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約 1 時間 メニュー番号 405

材料 4人分 ◎ 430kcal / 1人分

米.....2カップ
有頭えび.....4尾(160g)
(よく洗い、頭と腹に分ける<頭も使用>
腹は殻をむき、背わたを取って、1cm幅に切る)
サラダ油.....小さじ2
玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
酒.....大さじ1 1/2
A ウスターソース.....大さじ4
オイスターソース.....小さじ2
サラダ油.....小さじ2
卵(溶く).....M寸4個
青ねぎ(小口切り).....2本(50g)
カイエンペッパーパウダー.....適宜

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

有頭えびの触角が長い場合は、短く切ってください。
なべと内ぶたパッキンの間に挟まり、蒸気もれの原因になることがあります。

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎを入れて薄く色づくまで炒める。有頭えび(頭と腹)・塩・こしょうを加えて炒め、火を止める
- 2 なべに洗った米を入れ、混ぜ合わせたAを加えて【白米】の水位目盛2まで水を入れ、混ぜる



- 3 2に1を均等にのせ、本体にセットする
 - のせた具は米と混ぜないでください。
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → えびめし
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵を炒めて火を止め、青ねぎを加えて混ぜる
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、えびの頭を取り出して6を入れ、混ぜてほぐす
- 8 器に盛りつけ、お好みでカイエンペッパーパウダーをふる

ベーコンとしめじの和風スパゲッティー

和風の味つけで、飽きずにたくさん食べられるスパゲッティーです。

カテゴリー 米・麵調理 調理時間 約 35 分 メニュー番号 714

材 料 4人分 ◎ 611kcal / 1人分

スパゲッティー(ゆで時間8分のもの・半分に折る).....400g
A だしの素.....小さじ1 1/3
砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ3 1/2
みりん.....大さじ3 1/2
塩.....少々
オリーブ油.....大さじ2
水.....580mL
ベーコン(1cm幅に切る).....100g
しめじ(石づきを取り、小房に分ける).....2パック(200g)
にんにく(みじん切り).....1片(6g)
バター.....20g
ブロッコリースプラウト.....1パック(20g)
パルメザンチーズ(粉).....適宜

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 なべにスパゲッティーを広げて入れ、混ぜ合わせたAを加える
- 2 1にベーコン・しめじ・にんにくを入れて本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麵調理
→ ベーコンとしめじの和風スパゲッティー



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バターを入れてよく混ぜ合わせる
●スパゲッティーが固い場合は、外ぶたを閉めて、好みの固さになるまで余熱で火を通してください。
- 6 器に盛りつけ、ブロッコリースプラウトを散らし、お好みでパルメザンチーズをふる

ツナのトマトクリームスパゲッティー

食べ応えのある濃厚なクリームスパゲッティーです。生クリームの量を加減すると、味の変化が楽しめます。

カテゴリー 米・麵調理 調理時間 約 40 分 メニュー番号 724

材 料 4人分 ◎ 554kcal / 1人分

スパゲッティー(ゆで時間8分のもの・半分に折る).....360g
玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)
にんにく(みじん切り).....2片(12g)
ツナ(缶・油をしっかりと切る).....2缶(140g)
A カットトマト(缶).....1缶(400g)
コンソメ(顆粒).....大さじ1/2
しょうゆ.....小さじ2
白ワイン.....大さじ2
塩.....大さじ1/2
こしょう.....少々
オリーブ油.....大さじ2
水.....650mL
ブラックオリーブ(スライス).....50g
生クリーム.....30mL
パルメザンチーズ(粉).....適宜
パセリ(刻む).....適宜

●2人分の場合は分量を半分にしてください。

作り方

- 1 なべに玉ねぎ・にんにく・ツナを入れ、その上にスパゲッティーを広げてのせる
- 2 1に混ぜ合わせたAを入れ、スパゲッティーになじむように軽く混ぜて、本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麵調理
→ ツナのトマトクリームスパゲッティー



- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ブラックオリーブと生クリームを入れてよく混ぜ、外ぶたを閉めて約2分間、余熱で味をなじませる
●スパゲッティーが固い場合は、外ぶたを閉めて、好みの固さになるまで余熱で火を通してください。
- 6 器に盛りつけ、お好みでパルメザンチーズをふり、パセリを散らす

<月齢の目安 生後 5 か月ごろ～>

かぼちゃと豆腐のとろとろ煮

予約OK

10倍がゆや野菜のペーストに慣れてきた頃にぴったりの、たんぱく質が入った初期離乳食です。煮汁の加減で、とろとろ感を調節できます。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 25 分 メニュー番号 784 予約可能時間 3 時間 45 分～12 時間

材 料 ◎ 34kcal / 100g

かぼちゃ.....100g(正味)
(種とわたを取って皮をむき、1cm角に切る)
絹ごし豆腐(1cm角に切る).....30g
水.....150mL

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、具をつぶすなどして大きさ・固さを加減してあげてください。

作り方

- 1 すべての材料をなべに入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物
→ かぼちゃと豆腐のとろとろ煮
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、具材と煮汁に分け、煮汁(50mL)を取り分ける
- 5 4の具材を裏ごしし、4の煮汁と混ぜ合わせて、器に盛りつける



<月齢の目安 生後 7 か月ごろ～>

バナナとオートミールの豆乳がゆ

バック調理

バナナの自然な甘みが生きた、デザート感覚の離乳食です。

カテゴリー バック調理 調理時間 約 50 分 メニュー番号 609

材 料 1パック ◎ 77kcal / 100g

オートミール.....大さじ3
バナナ(1cm幅に切る).....40g
A 無調整豆乳.....100mL
昆布(さっと洗う).....2cm角 1枚
水.....50mL
水.....目安量1400mL

バック調理については、「バック調理ガイド」または取扱説明書P.25～P.27「バック調理」を参照してください。

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、具をつぶすなどして大きさ・固さを加減してあげてください。

作り方

- 1 なべにバックホルダーをセットする
- 2 ジッパーつき食品保存袋に混ぜ合わせたAを入れる
- 3 1に2を入れてバックホルダーカバーをセットし、注水口から『▼ここまで▼』の線まで水を入れる
- 4 3を本体にセットする
- 5 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → バック調理
→ バナナとオートミールの豆乳がゆ



- 6 『スタート/決定』キーを押す
- 7 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、バックホルダーから取り出し、昆布を取り除いてあら熱を取る
- 8 保存袋の上からバナナをつぶして混ぜ合わせ、器に盛りつける

<月齢の目安 生後 9 か月ごろ～>

しらすうどん

うどんやしらすは、塩分が含まれているので塩抜きをして使います。
カミカミ期にちょうどよい固さです。卵黄がアクセントになり、飽きずに食べられます。

カテゴリー 米・麺調理 調理時間 約 40 分 メニュー番号 754

材料 ◎ 53kcal / 100g

しらす干し……………15g
(湯で洗い、塩抜きをして、粗みじん切り)
ゆでうどん……………100g
(1cm長さに切って湯で洗い、塩抜きをして、ぬめりを取る)
ブロッコリー (花蕾のみ・1cmの小房に分ける)……………20g
しょうゆ……………少々
水……………250mL
卵黄……………1個

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、具をつぶすなどして大きさ・固さを加減してあげてください。

作り方

- 1 なべにしらす干し・ゆでうどん・ブロッコリー・しょうゆ・水を入れて混ぜ、卵黄を上のにせて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 米・麺調理 → しらすうどん
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、ブロッコリーと卵黄をくずしながら混ぜて、器に盛りつける



<月齢の目安 生後 12 か月ごろ～>

野菜とひじきの鶏そぼろ

複数の野菜の味を生かした、調味料を使い始める時期の離乳食です。

カテゴリー 煮物 調理時間 約 35 分 メニュー番号 744

材料 ◎ 62kcal / 100g

鶏ひき肉(むね)……………100g
ひじき(乾燥・水でもどして、ざるにあげ、粗みじん切り)……………1g
小松菜(葉先のみ・1cm角に切る)……………10g
トマト(皮をむいて種を取り、1cm角に切る)……………中1/2個(100g)
じゃがいも(皮をむいて芽を取り、1cm角に切って水で洗う)……………100g
だし汁……………150mL
トマトケチャップ……………小さじ1

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、具をつぶすなどして大きさ・固さを加減してあげてください。

作り方

- 1 すべての材料をなべに入れ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜とひじきの鶏そぼろ
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて器に盛りつける



バスク風チーズケーキ

カラメルと濃厚なチーズの風味がマッチした、スペイン風のチーズケーキです。
しっかり固まるまではやさしく扱います。ひと晩寝かせると、さらになめらかな食感に。

カテゴリー スイーツ 調理時間 約 1 時間 30 分 メニュー番号 761

材料 1台分 ◎ 2522kcal / 1台分

クリームチーズ(室温にもどす)……………300g
砂糖……………80g
卵(室温にもどし、溶く)……………M寸2個
生クリーム(室温にもどす)……………200mL
薄力粉(ふるう)……………20g
グラニュー糖……………40g
水……………大さじ1 1/3
ぬるま湯……………大さじ1 1/3
バター(無塩・なべ塗り用)……………適宜

30cm×30cmに切ったクッキングシートを用意します。

作り方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗り、クッキングシートを敷く
- 2 別のなべにグラニュー糖と水を入れて中火にかけ、動かしながら焦げ色を均一につけて火を止め、ぬるま湯を加える
● カラメルが飛びはねることがあるので、やけどに気をつけてください。
- 3 2を1に手早く入れ、なべをまわしながら底全体に広げる
- 4 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる
- 5 4に卵を数回に分けて入れ、その都度よく混ぜる
- 6 5に生クリームを入れて混ぜ、薄力粉を加えて、なめらかになるまで混ぜる
- 7 6を3に入れ、手でなべの底を数回叩いて余分な空気を抜き、本体にセットする
- 8 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スイーツ → バスク風チーズケーキ
- 9 『スタート/決定』キー押す
- 10 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、なべを取り出して、あら熱が取れるまで休ませる
- 11 冷めたら、なべからケーキを取り出し、裏返してクッキングシートをはがす。ラップで包み、冷蔵庫で冷やす
- 12 切り分けて、器に盛りつける

シフォンケーキ

ふわふわしっとりのシフォンケーキです。あたたかい状態でもおいしくお召上がりいただけます。

カテゴリ スイーツ 調理時間 約 1 時間 10 分 メニュー番号 760

材料 1台分 ◎ 1388kcal / 1台分

卵…………… M寸3個
(卵黄と卵白に分けて、卵黄は室温に、卵白は冷蔵庫に入れる)
砂糖(半量に分ける)…………… 55g
塩…………… ひとつまみ
サラダ油…………… 大さじ 1/2
牛乳…………… 25mL
水…………… 25mL
薄力粉(ふるう)…………… 55g
A 生クリーム…………… 100mL
砂糖…………… 大さじ 3
洋酒(ラム酒など)…………… 適宜
バター(無塩・なべ塗り用)…………… 適宜

30cm×30cmに切ったクッキングシートを用意します。

作り方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗り、クッキングシートを敷く
- 2 ボウルに卵黄・半量の砂糖・塩を入れて、泡立て器で白くもったりとするまですり混ぜる
- 3 2にサラダ油を入れ、よく混ぜ合わせる
- 4 3に牛乳と水を入れて混ぜ、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで、泡立て器で混ぜる
- 5 別のボウルに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てたあと、2の残りの砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つの)が立つまでしっかりと泡立てる
- 6 4に5を3回に分けて加え、その都度ゴムベラなどで泡を壊さないように手早く混ぜ合わせる



- 7 1に6を入れ、手でなべの底を数回叩いて余分な空気を抜き、本体にセットする
- 8 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → スイーツ → シフォンケーキ
- 9 『スタート/決定』キーを押す
- 10 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、なべを取り出し、生地が縮んだら、ケーキを取り出して冷ます
- 11 冷めたらクッキングシートをはがし、ラップで包んで冷蔵庫で冷やす
- 12 別のボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜ、ホイップクリームを作る(9分立て)
- 13 11を切り分けて器に盛りつけ、12を添える

桃とシナモンの白ワインコンポート

みずみずしい桃をシナモンの香りがやさしく包む、あっさりとした一品です。冷やしてアイスクリームを添えれば、おもてなしデザートに。

カテゴリ スイーツ 調理時間 約 55 分 メニュー番号 707

材料 4人分 ◎ 143kcal / 1人分

白桃(かため・4等分に切り、種を取る)…………… 3個(750g)
シナモン(スティック)…………… 1本(3g)
グラニュー糖…………… 50g
A 白ワイン…………… 100mL
水…………… 250mL
レモン汁…………… 大さじ 1

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにAを入れて混ぜ、グラニュー糖が溶けたら、白桃とシナモンを加えて、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → スイーツ → 桃とシナモンの白ワインコンポート
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、レモン汁を入れて軽く混ぜ、あら熱が取れたら、白桃の皮を取り除き、冷蔵庫で冷やす
 - 保存する場合は、密閉容器に入れて必ず冷蔵庫で保存し、お早めにお召上がりください。



ヨーグルト

おいしいヨーグルトを自宅で簡単に。

カテゴリ 低温調理 調理時間 約 4 時間 15 分 メニュー番号 701

材料 4人分 ◎ 106kcal / 1人分

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

●2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

材料については下記「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を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる
- 2 なべを本体にセットする
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 低温調理 → ヨーグルト
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)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上がりください。
 - 約600gのヨーグルトができます。

◎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。

チョコレートプリン

少ない材料で手軽にできる、濃厚なチョコレートプリンです。ミルクチョコレートはまろやかに、ダークチョコレートに替えるとほろ苦く大人の味わいが楽しめます。

カテゴリ スイーツ 調理時間 約 40 分 メニュー番号 708

材料 耐熱容器(直径7cm)4個分 ◎ 203kcal / 1個分

ミルクチョコレート(砕き、湯せんで溶かす)…………… 100g
牛乳…………… 200mL
A 全卵…………… M寸1個
卵黄…………… M寸1個分
水…………… 400mL

直径約7cm、高さ約6cmの耐熱容器を4個用意します。

作り方

- 1 牛乳を表面から湯気が出る程度にあたためる
- 2 ミルクチョコレートに、1を3〜4回に分けて加え、その都度よく混ぜて溶かす
- 3 2にAを入れて、よく混ぜ合わせる
- 4 3を裏ごしして、耐熱容器に4等分に分けて入れる
- 5 なべを本体にセットし、水を入れて、4を均等に並べて入れる
- 6 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリで探す → スイーツ → チョコレートプリン



- 7 『スタート/決定』キーを押す
- 8 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、取り出してあら熱を取り、冷蔵庫で冷やす

甘酒

自然でやさしい甘さの甘酒です。

カテゴリー 低温調理 調理時間 約 10 時間 10 分 メニュー番号 704

材料 4人分 ◎ 260kcal / 1人分

ご飯……………250g
米麴(乾燥)……………250g
熱湯……………250mL

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにご飯を入れ、粒をつぶすようによく混ぜる
- 2 1に熱湯を入れて混ぜ、温度が70℃以下になったら細かくほぐした米麴を加えて、よくかき混ぜる
- 3 表面を平らにならして本体にセットする
- 4 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 低温調理 → 甘酒
- 5 『スタート/決定』キーを押す
- 6 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、別の容器に移して冷ます
 - お好みで湯を加え、薄めてお召し上がりください。



ミートソース



手作りのミートソースが手軽に作れます。

カテゴリー 無水調理 調理時間 約 45 分 メニュー番号 511 予約可能時間 4 時間 05 分～12 時間

材料 4人分 ◎ 283kcal / 1人分

A 牛ひき肉……………160g
ベーコン(5mm四方に切る)……………35g
にんじん(みじん切り)……………80g
玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
にんにく(みじん切り)……………2片(12g)
オリーブ油……………大さじ2
カットトマト(缶)……………1缶(400g)
固形スープの素……………1個
砂糖……………大さじ1
B しょうゆ……………小さじ2
ウスターソース……………小さじ2
白ワイン……………大さじ2
オールスパイス・ローズマリー(粉末)……………合わせて小さじ1/4
ローリエ……………2枚
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
オリーブ油(仕上げ用)……………適宜
パセリ(刻む)……………適宜
パルメザンチーズ(粉)……………適宜

- 2人分の場合は分量を半分、6人分の場合は分量を1.5倍にしてください。

作り方

- 1 なべにオリーブ油を入れて中火で熱し、Aを入れて肉の色が変わるまで炒め、火を止める
- 2 1に混ぜ合わせたBとローリエを入れて混ぜ、本体にセットする
 - なべのふちの油分をふきとってください。
- 3 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 無水調理 → ミートソース
- 4 『スタート/決定』キーを押す
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、混ぜて、塩とこしょうで味を調える
 - パスタなどにかけ、お好みでオリーブ油(仕上げ用)・パセリ・粉チーズをかけてお召し上がりください。



白みそ

無添加でおいしい白みそが、一日でできあがります。

カテゴリー 低温調理 調理時間 約 14 時間 30 分(下ゆで約1時間20分を含む) メニュー番号 705

材料 1回分 ◎ 1338kcal / 1回分

大豆(乾燥)……………150g
水……………700mL
米麴(乾燥)……………300g
塩……………45g

作り方

- 1 なべに洗った大豆と水を入れて一晩つけ、本体にセットする(または、温度調理にて短時間吸水させる。レシピブックP.7参照)
- 2 下ゆでをする
手動で作る → 温度調理 → 調理温度【100℃】 → 調理時間【1時間】
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 ボウルに米麴を入れ、ほぐして粒状にし、塩を入れてよく混ぜる
- 5 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、豆とゆで汁を分けて取り出し、なべを洗う
 - ゆで汁は300mL取りおき、あら熱を取って使用します。
 - 大豆が指でつぶせる固さになっているか確認し、固い場合は追加調理してください。
- 6 大豆を熱いうちに厚手のビニール袋または、ジッパーつき食品保存袋に入れ、ペースト状になるまでつぶす
- 7 4に6と5のゆで汁(300mL)を入れてよく混ぜ合わせる
- 8 アルコール消毒をしたなべに7を入れ、平らにならして、本体にセットする



- 9 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 低温調理 → 白みそ
- 10 『スタート/決定』キーを押す
- 11 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、よくかき混ぜる
 - 清潔な密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存してください。

塩麴

米麴・塩・水だけで作る塩麴が、たった半日でできあがります。手作りの塩麴で、お料理の幅が広がります。

カテゴリー 低温調理 調理時間 約 6 時間 10 分 メニュー番号 703

材料 1回分 ◎ 520kcal / 1回分

米麴(乾燥)……………200g
塩……………60g
水……………300mL

作り方

- 1 なべに米麴を入れてほぐし、塩と水を加えてよく混ぜ、本体にセットする
- 2 メニューを選ぶ
自動メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 低温調理 → 塩麴
- 3 『スタート/決定』キーを押す
- 4 終了のブザー(メロディー)が鳴ったら、よくかき混ぜる
 - 米麴が指でつぶれるくらいになっていれば完成です。
 - 清潔な密閉容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

