



真空^{真空}圧力IH炊飯ジャー
極め炊き[®]



R E C I P E B O O K



お料理ノート
NP-LU型



炊 飯	胚芽精米のご飯 麦混ぜご飯	2
	みそかつ丼 五目ご飯	3
	パエリア ちらしずし	4
	かぼちゃのおかゆ 山菜おこわ	5
	玄米の炊きこみご飯 中華風玄米がゆ	6
とうふ	豆腐 豆腐の5色アイス	7
	プリン 茶碗蒸し	8
	鶏手羽先のオイスターソース蒸し	9
	棒々鶏 (バン バン ジー)	9
ヨーグルト	ヨーグルト ヨーグルトムース	10
温泉卵	温泉卵	11
調 理	鮭のタルタルソース添え	11
	ツナトマトパスタ ビーフン	12
ケーキ	ふかしいも 蒸しパン	13
	スポンジケーキ チーズケーキ	14
	パウンドケーキ	14

お料理ノートに記載している計量単位

- 1カップ = 180mL (付属の「白米用」計量カップ)
- 大さじ1 = 15mL
- 小さじ1 = 5mL

具や調味料を加えて炊くとき

具を加えるときは…

- ・小さめに切り、米の上に平らにのせて、米と混ぜずに炊いてください。
- ・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。

調味料を加えるときは…

- ・調味料を加えたあとはなべの底からよく混ぜます。

具と調味料の両方加えるときは…

- ・水と調味料を加えて水加減をし、なべの底からよく混ぜ、そのあと米を平らにならしめます。次に具を米の上に平らにのせて、混ぜずに炊きます。

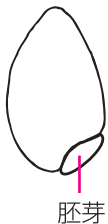
胚芽精米のご飯

材料(4～5人分)
胚芽精米※……………3カップ

作り方

- 1 米は洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。(胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います)
- 2 **機能** キーを押した後、**炊き分け** キーを押して**白米 ふつつ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米：胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。



麦混ぜご飯

材料(4～5人分)
米……………2²/5カップ
押し麦……………3³/5カップ

作り方

- 1 米と押し麦は合わせて洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。(押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れません)
- 2 **機能** キーを押した後、**炊き分け** キーを押して**白米 ややもちもち**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。

- 押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例) 1カップ炊飯のとき
・ 米 0.8カップ (4/5カップ)
・ 押し麦 0.2カップ (1/5カップ)

みそかつ丼

材料(4～5人分)
米……………3カップ
豚ヒレ肉…………280g
衣 { 小麦粉…………適宜
とき卵…………1個
パン粉…………適宜
揚げ油…………適宜
山椒……………適宜
みそ(八丁みそ、信州みそなど)…80g
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
水(またはだし汁) ……大さじ4～5
土しょうがのしぼり汁 ……小さじ1
ねぎ(みじん切り) ……大さじ1

作り方

- 1 米は洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。
- 2 **機能** キーを押した後、**炊き分け** キーを押して**白米 ややしやつきり**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。
- 4 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。



- 5 なべにAを入れてあたためます。
- 6 丼にご飯を入れ、4のカツを5切れずつ並べて5のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。

五目ご飯

材料(4～5人分)
米……………3カップ
鶏肉……………50g
油あげ……………1/2枚
にんじん……………35g
こんにゃく……………35g
ごぼう……………35g
干しいたけ……………適宜
干しいたけ(もどす)…2～3枚
薄口しょうゆ、みりん……………各大さじ1 1/2
塩……………小さじ1/2
だしの素……………小さじ1/2
みつば……………適宜

- 3 干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
- 4 米は洗い3を加え、**白米**の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
- 5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。のせた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。
- 6 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**炊きこみ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 7 保温になれば、混ぜてほぐします。
- 8 器に盛り、みつばを添えます。



作り方

- 1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
- 2 にんじん、こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干しいたけは細切りにします。

パエリア

材料(4~5人分)

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

つくり方

- 1 えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。
- 2 1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。
- 3 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに「白米」の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**



- 4 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して「炊きこみ」を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 5 保温になれば、2の具と煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。



つくり方

- 1 米は洗い、「すしめし」の水位目盛3まで水を入れます。
- 2 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して「すしめし」を選び、続いて**炊飯** キーを押します。

ちらしずし

材料(4~5人分)

米……………3カップ
合わせ酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1
具 { にんじん……………20g
 ごぼう……………35g
 たけのこ……………30g
 生しいたけ……………2枚
 ちくわ……………1本
だし汁……………120mL
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
みりん(または酒)……………大さじ1
卵……………2個
みりん……………小さじ1
塩……………少々
酢レンコン・のり・紅しょうが……………適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)……………適宜

- 3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
- 4 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。
- 5 Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
- 6 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後に、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうをかざり、紅しょうがを添えます。

七草がゆ

材料(4~5人分)

米……………1カップ
青菜類(あれば春の七草※、なければその他の野菜類)……………75g
塩……………少々

つくり方

- 1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
- 2 米は洗い、「おかゆ」の水位目盛1まで水を入れます。
- 3 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して「おかゆ」を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 4 保温になれば外ふたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。または、器に盛り、1を上のにのせます。

●おかゆを炊く場合は…

- ①必ず「おかゆ」メニューを選ぶ。
 - ②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆをつくる場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加える。
- 以上のことを守らないと、**ふきこぼれや圧力調整装置および安全弁の目詰まりの原因となり危険です。**



※春の七草：セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)の7種

山菜おこわ

材料(4~5人分)

もち米……………3カップ
山菜水煮(パック入り)……………75g
A { みりん……………大さじ1
 塩……………小さじ1

つくり方

- 1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
- 2 1をなべに入れてAを加え、「おこわ」の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。のせた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。
- 3 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して「おこわ」を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 4 保温になれば、混ぜてほぐします。
●もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

玄米の炊きこみご飯

材料(4~5人分)

玄米……………3カップ
鶏肉……………80g
油あげ……………1枚
にんじん、こんにゃく、ごぼう……………各35g
A { 薄口しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ¹/₂

つくり方

- 1 鶏肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
- 2 にんじん、こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
- 3 米は洗いAを加え、**玄米**の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
- 4 **1**と**2**の具を**3**の米の上に平らにのせます。のせた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 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**玄米**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 6 保温になれば、混ぜてほぐします。



- 玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。
- 具を加えて炊く場合は、1.0Lサイズでは1~4カップの間で、1.8Lサイズでは2~6カップの間で炊いてください。



中華風玄米がゆ

材料(4~5人分)

玄米……………1カップ
骨付き鶏肉(ぶつ切りにして、湯通しする)……………70g
塩……………少々
土しょうが、白ねぎ(せん切り)……………適宜

つくり方

- 1 玄米は洗い、**おかゆ**の水位目盛1まで水を入れ、鶏肉をのせます。
- 2 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**玄米がゆ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、土しょうがや白ねぎを添えます。

豆腐

●できあがりที่ไม่十分な場合は取扱説明書P.21~P.24、「とうふ・ヨーグルト・温泉卵・調理の作り方」をご参照ください。

材料(4~5人分)

豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……………500mL
にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……………適量*

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは**白米**の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべに豆乳を入れ、にがりを少しずつ加えながら全体をよく混ぜ(泡ができた場合は取り除きます)、健康調理なべのふたをします。
- 3 **1**のなべに**2**の健康調理なべをセットします。**機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**とうふ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。(とうふの標準の調理時間は60分ですが、変更する場合は**時刻合わせ** キーを押して設定します)
- 4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ました後、冷蔵庫で冷やします。
※にがりの分量はにがり販売しているメーカーの説明書に従ってください。



豆腐の5色アイス

材料(4~5人分)

基本のアイス(プレーン)

豆乳(大豆固形分10%以上の無調整豆乳)……………500mL
にがり(豆腐が作れると明記してあるもの)……………適量*
A { 生クリーム……………200mL
粉砂糖……………75g
卵黄……………1個分
バニラエッセンス……………適宜
・抹茶、レーズン(みじん切り)……………各大さじ1
・ココア……………大さじ1
・すりごま、きなこ……………各大さじ1
・ブルーベリージャム……………大さじ1



つくり方

- 1~3は上記「豆腐」と同様にします。
- 4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ましておきます。

- 5 ボールにAと4の豆腐全量を入れ、泡立て器でよく混ぜます。
- 6 5を5等分にして金属製の容器に流し込み、「抹茶とレーズン」、「ココア」、「すりごまときなこ」、「ブルーベリージャム」をそれぞれに加えてさつと混ぜ合わせ冷凍庫で冷やし固めます。固まるまでときどきかき混ぜます。(何も加えない基本のアイスは「プレーン」としてそのまま冷やし固めます)
●卵は新鮮なものをお使いください。

プリン

材料 (4人分)

卵黄		3個分		
卵白		2個分		
A	{	牛乳		400mL
		生クリーム		大さじ3
		砂糖		大さじ5
		塩		少々
		バニラエッセンス		少々
バター(健康調理なべの内側に塗る).....				適宜
メープルシロップ(飾り用).....				適宜
〈飾り用メレンゲ〉				
卵白		1個分		
砂糖		大さじ1		
バニラエッセンス		少々		

つくり方

- なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズ1まで入れます)
- 卵3個のうち、卵白1個分を飾り用に別に分けておき、卵黄3個分と卵白2個分を溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしします。
- バターを塗った健康調理なべに2を入れ、健康調理なべのふたをします。
- 1のなべに3の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで50分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。



つくり方

- なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 溶きほぐした卵とAを合わせて裏ごしします。



- 串をさして、澄んだ液が出てくれればできあがりです。
- 飾り用メレンゲを作ります。ボールに卵白1個分を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖とバニラエッセンスを加えて角(つの)が立つまでしっかりと泡立てます。
- 器にプリンを盛り、6のメレンゲとメープルシロップを添えます。
●卵は新鮮なものをお使いください。

茶碗蒸し

材料 (4人分)

卵	3個	
A	だし汁	500mL
	薄口しょうゆ	小さじ ¹ / ₂
	塩	小さじ ¹ / ₄
B	鶏ささみ	1本(60g)
	ゆりね	1個(80g)
	かまぼこ	40g
みつば	少々	

- 鶏ささみはそぎ切りにして電子レンジ500Wで約1分加熱し、かまぼこはうす切り、ゆりねは外側から1片ずつはがします。
- 健康調理なべに2と3を入れ、みつばをのせ、健康調理なべのふたをします。
- 1のなべに4の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで50分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 串をさして、澄んだ液が出てくれればできあがりです。

鶏手羽先のオイスターソース蒸し

材料 (4本分)

鶏手羽先(骨に沿って切り込みを入れる)	4本(250g)
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ1
きゅうり・トマト(飾り用)	適宜

つくり方

- なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 鶏肉の切り込みを上にして健康調理なべに入れ、オイスターソースと酒をふりかけて、健康調理なべのふたをします。
- 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで40分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- きゅうりやトマトを添えます。



棒棒鶏(バンバンジー)

材料 (4人分)

鶏もも肉(1cm幅のそぎ切り).....	250g	
酒.....	大さじ1	
塩.....	少々	
A {		
	なりごま.....	大さじ2
	しょうゆ・砂糖・酢.....	各小さじ2
	一味唐辛子.....	適宜
{	ごま油.....	適宜
きゅうり・トマト(飾り用).....	適宜	

つくり方

- なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 健康調理なべに鶏肉を入れ、酒と塩をふりかけて、健康調理なべのふたをします。
- 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで30分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- できあがれば混ぜ合わせたAやきゅうり、トマトを添えます。

ヨーグルト

•できあがりที่ไม่十分な場合は取扱説明書P21~P24、「とうふ・ヨーグルト・温泉卵・調理の作り方」をご参照ください。

材料(4~5人分)

- 牛乳..... 500mL
- 市販のプレーンヨーグルト..... 50mL
- ジャム..... 適宜

作り方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべに牛乳を入れ、ヨーグルトを少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れ、健康調理なべのふたをします。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **ヨーグルト** を選び、続いて **炊飯** キーを押します。
(ヨーグルトの標準の調理時間は3時間ですが、変更する場合は **時刻合わせ** キーを押して設定します)
- 4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ました後、冷蔵庫で冷やします。
- 5 ジャムなどを添えます。



ヨーグルトムース

材料(4~5人分)

- 牛乳..... 500mL
- 市販のプレーンヨーグルト..... 50mL
- A
 - 牛乳..... 200mL
 - 砂糖..... 80g
 - 粉ゼラチン(100mLの水でふやかしておく)..... 15g
 - 生クリーム..... 200mL

作り方

- 1~3は上記「ヨーグルト」と同様にします。
- 4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷まします。
- 5 なべにAの牛乳と砂糖を入れて火にかけ、温まったらふやかしたゼラチンを加えて煮とかします。ゼラチンが十分に溶けたら火から下ろし、冷水でとろみが出るまで冷まします。
- 6 生クリームを7分立て(5のとろみと同じくらい)にし、5に加えてさっと混ぜ、さらに4のヨーグルト全量を加えて全体を混ぜ合わせます。
- 7 6を器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

温泉卵

•できあがりที่ไม่十分な場合は取扱説明書P21~P24、「とうふ・ヨーグルト・温泉卵・調理の作り方」をご参照ください。

材料(6個分)

- 卵..... 6個
- A
 - だし汁..... 150mL
 - みりん..... 小さじ3
 - 薄口しょうゆ..... 小さじ2
 - 酒..... 小さじ2

作り方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべに卵6個を入れ、**卵がひたひたになるくらい**に水を加え、健康調理なべのふたをします。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **温泉卵** を選び、続いて **炊飯** キーを押します。
(温泉卵の標準の調理時間は40分ですが、変更する場合は **時刻合わせ** キーを押して設定します)



- 4 できあがればすぐに健康調理なべを取り出し、卵を約1分間流水で冷まして水を切ります。
- 5 なべにAを入れて加熱します。
- 6 器に4の卵を割り入れ、あら熱をとった5を注ぎます。
●卵は新鮮なものをお使いください。



鮭のタルタルソース添え

材料(2人分)

- 生鮭(1.5cm幅に切る)..... 2切(200g)
- 白ワイン..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- バター(健康調理なべの底に塗る)..... 適宜
- A
 - マヨネーズ..... 30g
 - アンチョビの油漬け(刻む)..... 小さじ1
 - ケーパーズ(刻む)..... 小さじ1
 - 玉ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1

作り方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 バターを塗った健康調理なべに鮭を入れ、白ワインと塩をふりかけます。**※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしなくてください。**
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで15分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 できあがればそのまま5~10分蒸らし、混ぜ合わせたAを添えます。

ツナトマトパスタ

材料（1人分）
スパゲティ（3つに折る）…………… 80g
ツナ缶 …………… 1 缶（80g）
玉ねぎ（みじん切り）…………… 40g
A { トマトピューレ …………… 大さじ3
オリーブ油 …………… 小さじ2
固形スープの素（砕く）…………… 1 個
こしょう…………… 少々
水…………… 160mL

つくり方

- 1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）
- 2 健康調理なべにスパゲティを入れ、その上にツナと玉ねぎをのせ、混ぜ合わせたAを加えます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで30分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。



- 4 できあがれば全体を混ぜ、再度ふたを閉めてそのまま約5分蒸らします。

ビーフン

材料（1～2人分）
ビーフン（7～8cmに折る）…………… 100g
A { 焼き豚…………… 50g
にんじん…………… 30g
たけのこ…………… 30g
青ねぎ…………… 1/2本
干しえび（もどす）…………… 15g
干しいたけ（もどす）…………… 2枚
B { 固形スープの素（砕く）…………… 1 1/2個
水（干しえびと干しいたけのもどし汁を含む）…………… 300mL
酢・ねりがらし…………… 適宜

つくり方

- 1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズ1まで入れます）
- 2 健康調理なべにビーフンを入れ、その上にせん切りにしたAをのせ、混ぜ合わせたBを加えます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで40分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 できあがれば全体を混ぜます。お好みで酢やねりがらしを添えます。



ふかしいも

材料（1本分）
さつまいも（200g・直径4～4.5cm）…………… 1本

つくり方

- 1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）
- 2 健康調理なべにさつまいもを入れます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで40分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 串がスッと入れればできあがりです。



蒸しパン

材料（アルミケース（菊型もしくは6号）8個分）
A { 薄力粉…………… 100g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1
抹茶…………… 小さじ 1/2
砂糖…………… 40g
牛乳…………… 100mL
甘納豆（飾り用）…………… 20g

つくり方

- 1 なべに水を入れます。（1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます）

- 2 合わせてふるったAと砂糖、牛乳を混ぜ合わせ、アルミケースに入れ、甘納豆をのせます。健康調理なべに4個分を入れます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで20分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 串をさして、生の生地がついてこなければできあがりです。残りの4個分も同様に調理します。
● 6号アルミケースを使用する場合、プリン型に入れると形がきれいにできあがります。





スポンジケーキ

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
薄力粉(ふるっておく)……	120g	180g
卵(卵黄と卵白に分けておく)……	4個	6個
砂糖	100g	150g
バニラエッセンス	少々	少々
A {牛乳	大さじ1	大さじ1½
バター	20g	30g
生クリーム・果物(飾り用)……	適宜	適宜
バター(なべ塗り用)……	適宜	適宜

掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがり
が不十分になったり内ぶたセットに生地がつく場合があります。

●焼きあがりที่ไม่十分な場合は取扱説明書のP.19、P.20「ケーキの作り方」をご参照ください。

つくり方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 Aを湯せんにかけて温めておきます。
- 3 ボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。



- 4 3に卵黄・バニラエッセンスを加えて泡立て器で混ぜます。

- 5 4に薄力粉を加えて、ゴムベラなどで粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせます。その後、Aを加えて泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。
 - 6 なべに5の生地を入れ、手のひらでなべの底を「パンパン」と軽く数回たたき、本体にセットして外ぶたを閉めます。
 - 7 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**ケーキ**を選び、続いて**炊飯**キーを押します。(スポンジケーキの設定時間は1.0Lサイズは45分、1.8Lサイズは65分です)
 - 8 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。
 - 9 お好みで泡立てた生クリームや果物などを飾ります。
- ※ バリエーション:チョコレートケーキの場合はココアを、抹茶ケーキの場合は抹茶を薄力粉と合わせてふるってください。(使用量は1.0Lサイズで大さじ1½、1.8Lサイズで大さじ2です)



チーズケーキ

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
クリームチーズ	200g	300g
砂糖	50g	70g
砂糖(卵白泡立て用)	30g	50g
卵(卵黄と卵白に分けておく)……	3個	5個
薄力粉(ふるっておく)……	30g	50g
生クリーム	50mL	60mL
レモン汁	小さじ4	大さじ2
バニラエッセンス	少々	少々
溶かしバター	20g	30g
生クリーム・果物(飾り用)……	適宜	適宜
バター(なべ塗り用)……	適宜	適宜

掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがり
が不十分になったり内ぶたセットに生地がつく場合があります。

つくり方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 クリームチーズは室温にもどすか、電子レンジ500Wで約30秒加熱してやわらかくしておきます。
- 3 ボールに2を入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。
- 4 3に卵黄を1個ずつ加えて混ぜます。その後、薄力粉・生クリーム・レモン汁・バニラエッセンス・溶かしバターの順に加え、その都度よく混ぜます。
- 5 別のボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。(スポンジケーキ3参照)
- 6 4に5を加えてゴムベラなどで泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。

- 7 なべに6の生地を入れ、手のひらでなべの底を「パンパン」と軽く数回たたき、本体にセットして外ぶたを閉めます。
 - 8 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**ケーキ**を選び、続いて**炊飯**キーを押します。(チーズケーキの設定時間は1.0Lサイズは60分、1.8Lサイズは80分です)
 - 9 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。(できあがり直後はケーキがやわらかいため、くずれないようにご注意ください)
 - 10 冷蔵庫で冷やし、お好みで泡立てた生クリームや果物などを添えます。
- ※ バリエーション:レーズンを加える場合はレーズンをラム酒(適宜)にひたしてやわらかくし薄力粉少々をまぶして手順6の後に加えてください。(使用量は1.0Lサイズで30g、1.8Lサイズで50gです)



パウンドケーキ

材料	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
バター(室温にもどす)……	150g	200g
砂糖	60g	80g
砂糖(卵白泡立て用)……	60g	80g
卵(卵黄と卵白に分けておく)……	3個	4個
薄力粉(ふるっておく)……	150g	200g
バニラエッセンス	少々	少々
ドライフルーツ	100g	150g
ラム酒・薄力粉(ドライフルーツ用)……	適宜	適宜
生クリーム(飾り用)……	適宜	適宜
バター(なべ塗り用)……	適宜	適宜

掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがり
が不十分になったり内ぶたセットに生地がつく場合があります。

つくり方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 ドライフルーツはラム酒にひたしてやわらかくし、薄力粉少々をまぶします。
- 3 ボールにバターを入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。
- 4 3に卵黄を1個ずつ加え、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 5 別のボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。(スポンジケーキ3参照)

- 6 4に薄力粉・2のドライフルーツ・5のメレンゲを順に半量ずつ混ぜ合わせます。
- 7 なべに6の生地を入れ、手のひらでなべの底を「パンパン」と軽く数回たたき、本体にセットして外ぶたを閉めます。
- 8 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**ケーキ**を選び、続いて**炊飯**キーを押します。(パウンドケーキの設定時間は1.0L、1.8Lサイズ共に100分です)
- 9 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。
- 10 お好みで泡立てた生クリームなどを添えます。