



# STAN. で暮らしの スタンバイ

NW-SB10 IH炊飯ジャー レシピブック



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

NW-SB型 ©(B)A

お客様  
ご相談センター



**0120-345135**

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。



STANDBY STANDARD STANCE

あなたの暮らしにスタンバイ。  
スタンダードをつくり続ける。  
それが象印のスタンスです。

STAN.





## もくじ

### STORY 1 日常のスタンバイ。<「のせる」レシピ>

メレンゲ卵かけご飯…………… 8	まぐろ・たくあん・長芋の玄米ご飯…………… 14
いくらとサーモンユッケ丼…………… 10	ガパオライス…………… 16
スキレットで作る石焼風ビビンバ…………… 12	

### STORY 2 おでかけのスタンバイ。<「にぎる」レシピ>

おにぎらずオムライス…………… 20	カツと卵とじのライスサンド…………… 26
玄米チーズ焼きおにぎり…………… 22	肉巻きおにぎり…………… 28
パッカンおにぎり…………… 24	

### STORY 3 特別な日のスタンバイ。<「ませる」レシピ>

ちらし寿司…………… 32	たこと里芋のみそ雑穀ご飯…………… 38
バターしょうゆコーンご飯…………… 34	赤飯…………… 40
パエリア…………… 36	七草がゆ…………… 41

### STORY 4 新米ママと赤ちゃんのスタンバイ。<ベビーごはん>

しらすとにんじんのおかゆ…………… 44	かぼちゃとさつまいものおかゆ…………… 46
鮭と野菜のうまみがゆ…………… 44	つくねのカラフル丼…………… 47

### 【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
- 米の計量は付属の計量カップで行ってください。

#### ■1カップ当たりの分量の目安

計量カップ	合数	容量	質量
	約1合	約180mL	白米 約150g
			無洗米 約153g

### 【ベビーごはんを炊くとき】

付属の計量カップを使い、1/2まで米を入れてください。



#### ■付属の計量カップ 1/2カップ当たりの分量の目安

合数	容量	質量
約0.5合	約90mL	白米 約75g

### 【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。(ベビーごはんは除く)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。

### 【エネルギー(kcal)について】

人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。

●例 4～5人分のときは、「5人分」として1人分のエネルギーを算出

- 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。

# 日常のスタンバイ。

<「のせる」レシピ>

勉強とサッカークラブで毎日忙しい息子。

合間に素早く食べられる、  
栄養満点のご飯を用意してあげよう。

パパッと作って、  
ホッカホカのご飯にのっけて食べて

今日も元気に頑張れよ！

毎日の子供の  
応援に。

STAN.で  
日常のスタンバイ。



RECIPE

# 01 メレンゲ 卵かけ ご飯



ふわふわのメレンゲで新感覚の味わいです。

材料 4人分 343kcal/1人分

米…………… 2カップ  
卵…………… 4個  
しょうゆ…………… 適宜  
青のり…………… 適宜

作り方

メニュー選択 白米かため

- ① 米は洗い、「白米」の水位目盛 2 まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米かため】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ③ 卵を卵黄と卵白に分け、卵白をボウルに入れ、泡立て器で泡立て、メレンゲを作る
- ④ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、器に盛り、③をのせ、中央にくぼみを作って卵黄を入れる
- ⑤ お好みでしょうゆ・青のりをかけて、混ぜる

# 02 いくらとサーモンユッケ丼



のせるだけで簡単。ピリ辛甘だれで食が進みます。

材料 4~5人分 611kcal/1人分

米	3 カップ
サーモン(刺身用)(一口大に切る)	320g
A	
しょうゆ	大さじ1
コチジャン	60g
にんにく(すりおろし)	1片(6g)
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ4
ごま油	大さじ4
韓国のり(細かくちぎる)	適量
紫玉ねぎ (薄切りにして、水にさらし、水気を切る)	1/2個 (100g)
ブロッコリースプラウト (根元を切って洗い、水気を切る)	適量
いくら	大さじ2
白ごま	適宜
糸とうがらし	適宜
レモン(薄めのいちょう切り)	適宜
大葉	適宜

作り方

メニュー選択 白米かため

- ① 米は洗い、「白米」の水位目盛3まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米かため】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ③ Aを混ぜ、サーモンに和える
- ④ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、丼に盛り、韓国のり・紫玉ねぎ・③・ブロッコリースプラウト・いぐらの順にのせる
- ⑤ お好みで白ごま・糸とうがらし・レモン・大葉を添える

RECIPE

# 03

## スキレットで作る 石焼風ビビンバ



スキレットで作る手作り石焼風ビビンバ。他の具材でもアレンジできます。

材料 5人分 583kcal/1人分

米	2 カップ
牛肉(薄切り)	250g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ほうれん草	1束(300g)

(ゆで、水気を切って、3cm幅に切る)

<b>A</b> んにく(すりおろし)	1g
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1

にんじん(せん切りにし、塩ゆでする) 1本(150g)

<b>B</b> 白ごま	小さじ1 2/3
んにく(すりおろし)	1g
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1

大豆もやし 180g  
(ゆで、水気を切って、3cm幅に切る)

<b>C</b> んにく(すりおろし)	1g
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1

焼き肉のタレ 大きじ 3 3/4

ごま油	小さじ 5
コーン(缶詰)(正味)	120g
ピザ用チーズ	100g
キムチ	180g
卵黄	5個
コチジャン	小さじ 5
糸とうがらし	適宜

・使用器具 直径15cmのスキレット……5個

作り方

メニュー選択 白米かため

- ① 米は洗い、「白米」の水位目盛 2 まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米かため】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ③ 牛肉に塩・こしょうをする
- ④ ほうれん草は**A**、にんじんは**B**、大豆もやしは**C**と和え、それぞれ 5 等分にする
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油(分量外)を入れ**③**を焼き、色が変わったら焼き肉のタレを入れて炒め、5 等分にする
- ⑥ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、5 等分にする
- ⑦ スキレットにごま油を入れ、温まったら火を止める。ごま油の飛び散りに気をつけながら、**⑥**を入れ、平らに広げる
- ⑧ **⑦**の上に**④**・**⑤**・コーン・ピザ用チーズ・キムチを並べ、再び弱火～中火で加熱する
- ⑨ ピザ用チーズが少し溶けてきたら、ミトンなどを使って火からおろし、耐熱の鍋敷きにのせる。残り 4 個のスキレットも同様に調理する
- ⑩ 卵黄・コチジャンを添え、お好みで糸とうがらしをのせる

RECIPE

04

# まぐろ・たくあん・長芋の 玄米ご飯



プチプチとした玄米、まぐろ、たくあん、長芋の食感が楽しめます。

材料 4~5人分 446kcal/1人分

玄米 ..... 3カップ  
 まぐろ(刺身用)(1cm角に切る)..... 300g  
 青ねぎ(小口切り) ..... 1本  
 たくあん(7mm角に切る)..... 60g  
 長芋(皮をむいて粗く叩いておく)..... 100g  
 焼きのり(細かくちぎる)..... 適量

**A** | しょうゆ ..... 大さじ 4  
 みりん ..... 大さじ 4

わさび ..... 適宜

作り方

メニュー選択

玄米

- ① 玄米は洗い、「玄米」の水位目盛 **3** まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【玄米】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ③ まぐろ・青ねぎ・たくあんを混ぜ合わせる
- ④ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、丼に盛り、長芋を広げ、③をのせて焼きのりを散らす
- ⑤ **A** を混ぜ、適量を回しかける
- ⑥ お好みでわさびを添える

RECIPE

# 05 ガパオライス



アジアの雰囲気味わえるタイ料理です。

材料 4人分 747kcal/1人分

米	3 カップ
卵	4 個
サラダ油	大さじ 1
にんにく(すりおろし)	1 2/3 片 (10g)
玉ねぎ(1cm角に切る)	3/4 個 (150g)
豚ひき肉	400g
パプリカ(赤)(1cm角に切る)	2/3 個 (100g)
バジル(生)(1cm幅にちぎる)	8 枚
モロヘイヤの葉(1cm幅にちぎる)	20 枚
ナンプラー	大さじ 3
オイスターソース	小さじ 2 1/2
砂糖	小さじ 1
ラー油	小さじ 1
黒こしょう	適宜
バジル(生)(飾り用)	適宜

A

作り方

メニュー選択 白米かため

- ① 米は洗い、「白米」の水目目盛 **3** まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米かため】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ③ 熱したフライパンにサラダ油(分量外)を入れ、目玉焼きを焼いて取り出す
- ④ ③のフライパンにサラダ油を入れ、にんにくと玉ねぎを炒め、豚ひき肉を入れてさらに炒める
- ⑤ 豚ひき肉に火が通ったら、パプリカ・バジル・モロヘイヤの葉と **A** を加えて汁気を飛ばすように炒める
- ⑥ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、器に盛り、⑤と③をのせる
- ⑦ お好みで黒こしょうをふり、バジル(飾り用)を添える

# おでかけのスタンバイ。

<「にぎる」レシピ>

今度の週末は  
気温もちょうどよく  
外が気持ち良い日になりそう。

友人とお弁当を持ち寄って  
芝生の上でピクニックなんていうのも  
良いかもしれない。

新鮮な空気によく合う  
ちょっと特別なおにぎりを  
作っちゃおうかな。

楽しい会話と、  
新鮮な空気。

STAN.で、  
おでかけのスタンバイ。



おにぎらず  
オムライス



子供から大人まで人気のオムライスをおにぎらずに。

材料 8 個分 (16 切れ) 322kcal/1 個分

米	2 カップ	
A	水	大さじ 2 1/3
	片栗粉	小さじ 2 1/3
	卵	5 個
	塩	小さじ 1/3
サラダ油	適量	
鶏もも肉	200g	
(小さめの一口大に切る)		
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	30g	
玉ねぎ(みじん切り)	1 1/2 個 (300g)	
にんじん(みじん切り)	1/2 本 (75g)	
コンソメ(顆粒)	小さじ 1 1/2	
トマトケチャップ	大さじ 5	
スナップエンドウ	8 本	
(筋を取り、塩(分量外)で塩ゆでする)		
スナップエンドウ	適宜	
(飾り用)		
(筋を取り、塩(分量外)で塩ゆでし、豆を出しておく)		

作り方

メニュー選択

白米やわらかめ

- ① 米は洗い、「白米」の水位目盛 2 まで水を入れる
  - ② 『メニュー』キーを押して【白米やわらかめ】を選び、続いて『炊飯 / 再加熱』キーを押す
  - ③ 熱した卵焼き器にサラダ油を入れ、混ぜた A を入れて、薄焼き卵を 8 枚焼く
  - ④ 鶏もも肉に塩・こしょうをする。熱したフライパンにバターを入れ、鶏もも肉を焼く。鶏もも肉の色が変わったら、玉ねぎとにんじんを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める
  - ⑤ ④ にコンソメ・トマトケチャップを入れ、トマトケチャップの水気を飛ばすように炒める
  - ⑥ ⑤ に炊き上がったご飯を入れて混ぜながら、炒める。全体が均一に混ざったら、火を止め、そのまま粗熱を取る
- ⑦ ラップの上に ⑥ を広げ、片側に 8 等分にした ⑥ の半分をのせる。その上にスナップエンドウとトマトケチャップ(分量外)をのせ、さらにその上に残り半分をのせる
- ⑧ 何ものっていない方の薄焼き卵を、ラップごと持ち上げて、ご飯がはみ出さないように全体を包み込む(包み込みにくい場合は、ご飯の量を調節してください。)
  - ⑨ ラップをしたまま包丁で半分に切り、お好みでトマトケチャップ(分量外)やスナップエンドウ(飾り用)を盛りつける

RECIPE

# 07 玄米チーズ 焼きおにぎり



とろけるチーズと焼き肉のタレでコクがあり、香ばしい焼きおにぎりです。

材料 8個分 213kcal/1個分

玄米	2カップ
ピザ用チーズ	75g
青ねぎ(小口切り)	1 1/2本
白ごま	大さじ1
塩昆布	10g
サラダ油	適量
焼き肉のタレ	大さじ4 1/2
とろけるチーズ	60g
黒こしょう	適宜

## ポイント

- ご飯が温かいうちにピザ用チーズをよく混ぜると、うまくにぎることが出来ます。
- おにぎりをひっくり返すときは、くずれやすいため、注意してひっくり返してください。

作り方

メニュー選択

玄米

- 1 玄米は洗い、「玄米」の水位目盛2まで水を入れる
- 2 『メニュー』キーを押して【玄米】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- 3 ご飯が炊き上がったらボウル等に移し、ピザ用チーズ・青ねぎ・白ごま・塩昆布を混ぜる
- 4 ③を8等分にして三角にしっかりとぎる
- 5 熱したフライパンにサラダ油を入れ、④の両面を焼き色がつくまで焼く
- 6 焼き肉のタレを塗りながら、焦がさないよう両面を焼く(焼き肉のタレがなくなるまで、繰り返す)
- 7 ⑥を耐熱容器に移し、とろけるチーズをのせ、電子レンジ(600W)で約1分加熱する
- 8 お好みで黒こしょうをふる

パッカン  
おにぎり



食べやすく、かわいいパッカンおにぎり。他の具でもアレンジできます。

材料 16 個分 87kcal/1個分

米…………… 2 カップ  
 黒ごま…………… 大さじ 2  
 梅干し(種を取る)…………… 2 個  
 マヨネーズ…………… 大さじ 2  
 大葉…………… 8 枚  
 (先端を飾り用に残し、残りはせん切り)  
 塩…………… 小さじ 1/4  
 焼きのり(十字に4等分する)…………… 4 枚  
 黒ごま(飾り用)…………… 適量  
 梅干し(飾り用)(種を取る)…………… 1 個

作り方

メニュー選択 白米やわらかめ

ご飯の準備

- ① 米は洗い、「白米」の水位目盛 2 まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米やわらかめ】を選び、続いて『炊飯 / 再加熱』キーを押す
- ③ ご飯が炊き上がったらボウル等に移し、黒ごまを入れて混ぜてほぐし、半分に分ける

梅マヨネーズのおにぎり

- ④ 梅干し 1 個を粗く叩き、マヨネーズを混ぜて梅マヨネーズを作る
- ⑤ ③で半分に分けたご飯に、せん切りにした大葉と残り1個の梅干しを刻んで混ぜる
- ⑥ ラップに焼きのりをのせ、8 等分した⑤をのせて丸くにぎる
- ⑦ ラップをはずしておにぎりの中央に切れ目を入れる
- ⑧ 切れ目に④と黒ごま(飾り用)をのせる

大葉と梅干しのおにぎり

- ⑨ ③で半分に分けたご飯に、塩を混ぜる
- ⑩ ラップに焼きのりをのせ、8 等分した⑨をのせて丸くにぎる
- ⑪ ラップをはずしておにぎりの中央に切れ目を入れる
- ⑫ 切れ目に大葉(飾り用)と梅干し(飾り用)をのせる

# カツと卵とじの ライスサンド

RECIPE

09



ボリュームのあるライスサンドです。

材料 8 個分 376kcal/1個分

米…………… 2 カップ  
 麵つゆ (2 倍濃縮)…………… 100mL  
 水…………… 200mL  
 玉ねぎ (薄切り)…………… 1 個 (200g)

卵…………… 4 個  
**A** 片栗粉…………… 大さじ 1 1/2  
 水…………… 大さじ 1  
 (水溶き片栗粉にしてから、卵に加えて混ぜておく)

焼きのり (半分に切る)…………… 4 枚

サニーレタス…………… 大 2 枚  
 (洗って水気を切り、適当な  
 大きさにちぎる)

トンカツ…………… 適量

作り方

メニュー選択 白米やわらかめ

- ① 米は洗い、「白米」の水位目盛 2 まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米やわらかめ】を選び、  
 続いて『炊飯 / 再加熱』キーを押す

調理用のなべに麵つゆ・水を入れて煮立たせ、玉ねぎを入れて煮込む。玉ねぎがしんなりとなり、汁気が半量以下になったら、混ぜた **A** を入れ、卵がしっかり固まるまで加熱する

- ④ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、8 等分にする

- ⑤ クッキングシートの上に焼きのりをのせ、その上に  
 ④のご飯を平らに広げる



- ⑥ ⑤の半分にサニーレタス・  
 トンカツ・③の順にのせ、  
 クッキングシートごと持ち  
 上げて折りたたむ

ポイント

- ・焼きのりはガス火などで軽くあぶると、よりおいしくなります。
- ・クッキングシートで中の具材がこぼれないようにしっかりと包んでお召し上がりください。

# 10 肉巻きおにぎり



冷めてもおいしい。宮崎発祥のファストフードです。

材料 8 個分 299kcal/1個分

米…………… 2 カップ  
 牛肉（すき焼き用）……… 8 枚  
 塩…………… 少々  
 こしょう…………… 少々

**A** 酒…………… 小さじ 2  
 しょうゆ…………… 大さじ 1 1/2  
 砂糖…………… 小さじ 1  
 ごま油…………… 小さじ 1

サラダ油…………… 適量  
 生しいたけ…………… 2 枚  
 （石づきを取り、粗みじん切り）  
 まいたけ…………… 50g  
 （石づきを取り、粗みじん切り）  
 エリンギ…………… 1 本  
 （石づきを取り、粗みじん切り）  
 ゆでぎんなん（粗みじん切り）… 8 粒  
 大葉（粗みじん切り）…………… 4 枚  
 梅干し（種を取り、刻む）……… 大 1 個  
 白ごま…………… 適宜

作り方

メニュー選択 白米やわらかめ

- ① 米は洗い、「白米」の水位目盛 2 まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米やわらかめ】を選び、続いて『炊飯 / 再加熱』キーを押す
- ③ 牛肉は塩・こしょうをし、**A**につける
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、生しいたけ・まいたけ・エリンギ・ゆでぎんなんを塩・こしょう（分量外）をして炒める
- ⑤ ご飯が炊き上がったたらボウル等に移し、④・大葉・梅干しを混ぜ合わせ、8 等分にして俵型にする
- ⑥ ③の余分なタレを切り、③で⑤を包む（タレはとっておく）
- ⑦ 熱したフライパンにサラダ油（分量外）を入れ、⑥を入れ牛肉に焼き色をつける
- ⑧ ⑥のタレを加え、からませる。最後にふたをして約1分蒸し焼きにする
- ⑨ お好みで白ごまをふる

## 特別な日のスタンバイ。

<「まぜる」レシピ>

お父さんとお母さんから  
久しぶりに連絡が入った。

一体なんだろう?とっていたら  
「孫の顔が見たいから、近々遊びに行くわ」だって。

子供達に伝えると、  
「じいじ!ばあば!」とすでに大喜び!

さあ、みんなが喜ぶ顔を想像しながら  
何を作ろうかな。

世代を越えて  
笑顔がつながる。

STAN.で  
特別な日のスタンバイ。





RECIPE

11

ちらし寿司

特別な日に作りたい一品です。

材料 4~5人分 461kcal/1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 (みじん切り)	20g	
ごぼう (さががき)	35g	
たけのこ (水煮) (小さな短冊切り)	30g	
生しいたけ (せん切り)	2枚	
ちくわ	1本	
	(たて2つに割り、小口切り)	
だし汁	120mL	
<b>A</b> 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	
<b>B</b> 卵	2個	
みりん	小さじ1	
塩	少々	
酢レンコン	適量	
のり	適量	
えび (ゆでる)	適量	
いか (ゆでる)	適量	
さやえんどう (ゆでる)	適量	
紅しょうが	適量	

・使用器具 すし桶

作り方

メニュー選択 白米かため

- ① 米は洗い、「すしめし」の水位目盛**3**まで水を入れる
- ② 『メニュー』キーを押して【白米かため】を選び、続いて『炊飯 / 再加熱』キーを押す
- ③ ご飯が炊き上がったたら、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、ときどき大きく混ぜて冷ます
- ④ 調理用のなべに具と**A**を入れ、汁気がなくなるまで煮る
- ⑤ **B**は混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作る
- ⑥ ③に④を混ぜこみ、⑤・酢レンコン・のりを散らして、えび・いか・さやえんどうを飾り、紅しょうがを添える

# 12 バターしょうゆコーンご飯



シンプルなコーンご飯をバターしょうゆでアレンジしました。

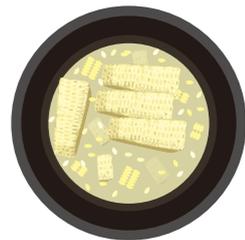
材料 4~5人分 413kcal/1人分

米	3 カップ
とうもろこし	2 本 (600g)
しょうゆ	大さじ 2
だしの素	小さじ 1
バター	30g
黒こしょう	適宜
パセリ	適宜
ガーリックチップ	適宜

作り方

メニュー選択 白米やわらかめ

- ① とうもろこしは皮をむき、ひげを取り、根元を切り落とし、半分の長さに切る。  
まな板の上にとうもろこしを立て、芯の周りの実を包丁で切り落とす。とうもろこしの芯と切り落とした実をざるに入れ洗う（洗うときに薄皮を取り除いてください。）
- ② 米は洗い、「白米」の水位目盛3まで水を入れ、しょうゆとだしの素を入れて混ぜる
- ③ とうもろこしの実を②の上に入れ、芯のをせる  
（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。）
- ④ 『メニュー』キーを押して【白米やわらかめ】を選び、続いて『炊飯 / 再加熱』キーを押す
- ⑤ ご飯が炊き上がったたら、とうもろこしの芯を取り除き、バターを入れて全体を混ぜる
- ⑥ 器に盛り、お好みで黒こしょうやパセリをふり、ガーリックチップのをせる



# 13 パエリア



魚介の香りが食欲をそそります。

材料 4~5人分 407kcal/1人分

- 米…………… 3カップ
- 固形スープの素(砕く)… 1個
- A** サフラン…………… 小さじ 1/2  
(ターメリックでもよい)
- オリーブ油…………… 大さじ 2
- えび(殻をむいて背わたを取る)… 4~6尾
- ムール貝(またははまぐり)… 4~6個
- いか(一口大に切る)… 150g
- ピーマン(あられ切り)… 3個(90g)
- 塩…………… 小さじ 1/2

- ・ムール貝を使用する場合は、砂抜きは不要です。
- ・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。

作り方

メニュー選択 白米やわらかめ

- ① 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る
- ② 『メニュー』キーを押して【白米やわらかめ】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、えび・ムール貝・いか・ピーマンを炒め、塩を加えて味をととのえる。ムール貝が開くまでふたをして加熱する
- ④ ご飯が炊き上がったら、③の煮汁大さじ2を混ぜてほぐす
- ⑤ 器に④を盛り、③の具を上のにのせる

# 14 たこと里芋のみそ雑穀ご飯



みその風味が香ばしい炊きこみご飯です。

材料 4~5人分 389kcal/1人分

米	3 カップ
<b>A</b> みそ (大さじ2の水で溶く)	大さじ 2
薄口しょうゆ	小さじ 2
だしの素	小さじ 1
雑穀	大さじ 4 (30g 程度)
ゆでだこ (1cm角に切る)	100g
里芋 (1.5cm角に切る)	2 個 (100g)
芽ひじき (乾燥)	大さじ 1 (水でもどし、ざるで水切りする)
しょうが (せん切り)	1/2片 (10g)
白ごま	適宜

作り方

メニュー選択

雑穀米

- ① 米は洗い、**A**を入れ「白米」の水位目盛**3**まで水をたし、雑穀を加えてなべの底からよく混ぜる
- ② ゆでだこ・里芋・芽ひじき・しょうがを**①**の上に平らにのせる  
(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 『メニュー』キーを押して【雑穀米】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ④ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、器に盛り、お好みで白ごまをふる

- ・みそを使用しているため、底のご飯に少し色付きができますが、おいしく召し上がれます。
- ・雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

## 15 赤飯

お祝いごとにぜひ作りたい一品です。

材料 4~5人分  
360kcal/1人分もち米 …………… 3カップ  
あずき …………… 50g  
ごま塩 …………… 適宜

・もち米に白米または無洗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。

作り方

メニュー選択

白米かため

- ① もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りする
- ② あずきは洗って調理用のなべに入れ、400mLの水(分量外)を入れ、火にかけて約2分沸とうさせ、ゆでこぼす。再び600mLの水(分量外)を入れ、豆の腹が割れずに指で押すとつぶれる程度まで約20分ゆでて、あずきと煮汁を分け、両方とも常温まで冷ます
- ③ ①をなべに入れ、②の煮汁を加えて「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、②のあずきをもち米の上に平らにのせる(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。)
- ④ 『メニュー』キーを押して【白米かため】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ⑤ ご飯が炊き上がったら混ぜてほぐし、器に盛り、お好みでごま塩をふりかける

## 16 七草がゆ

七草の節句に食べる胃にやさしいおかゆです。

材料 4~5人分 106kcal/1人分

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

塩 …………… 少々

※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

作り方

メニュー選択

おかゆ

- ① 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気を絞って小口切りにする
- ② 米は洗い、「おかゆ」の水位目盛 1 まで水を入れる
- ③ 『メニュー』キーを押して【おかゆ】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ④ 炊き上がったら ① と塩を加えて軽く混ぜ、器に盛る

・おかゆを炊く場合は、必ず【おかゆ】メニューを選んでください。  
 ・「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がったから加えてください。  
 ・以上のことを守らないと、ふきこぼれや蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。



# 新米ママと 赤ちゃんのスタンバイ。

<ベビーごはん>

新しい家族が増えたことに  
少しずつだけどやっと慣れてきた。

何本か生えてきた  
小さくてかわいらしい歯。

これからも元気に育って欲しいから  
いろいろな味に触れてほしいな。

はじめて話す言葉が「おいしい」だったら嬉しいな。

これからの  
子供の未来に。

STAN.で  
赤ちゃんのスタンバイ。



# しらすとにんじんの おかゆ

RECIPE

17



RECIPE

18

# 鮭と野菜の うまみがゆ



・メニューは必ず【ベビーごはん】を選んでください。他のメニューで炊飯するとふきこぼれの原因になり危険です。  
 ・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。  
 ・残った場合は冷凍保存するなどして、お早めにお召し上がりください。

RECIPE

17

# しらすとにんじんの おかゆ

<月齢の目安 生後5か月ごろ～>

材料 30kcal/100g

米	1/2カップ
しらす (沸とうした湯で1分ゆで、 ざる上げて水気を切る)	25g
にんじん(皮をむいて小さめの乱切り)	60g

作り方

メニュー選択

ベビーごはん

- ① 米は洗い、「ベビーごはん」の水位目盛「10倍がゆ」まで水を入れる
- ② しらす・にんじんをなべに入れる  
(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 『メニュー』キーを押して【ベビーごはん】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ④ 炊き上がったたら、全てを裏ごしし、よくかき混ぜて器に盛りつける

RECIPE

18

# 鮭と野菜のうまみがゆ

<月齢の目安 生後7か月ごろ～>

材料 48kcal/100g

米	1/2カップ
水	1L
昆布	15g
生鮭(骨と皮を取って7mm角に切る)	50g
にんじん(皮をむいて5mm角に切る)	40g
大根(皮をむいて5mm角に切る)	35g
白菜(葉先のみ)(5mm角に切る)	30g
青のり	適宜

作り方

メニュー選択

ベビーごはん

- ① 水に昆布を入れ一晩おき、火にかけて沸とう直前に昆布を取り出し、昆布だしを作る  
(昆布だしは常温に冷ましたものをお使いください。)
- ② 米は洗い、水気を切り「ベビーごはん」の水位目盛「7倍がゆ」まで昆布だしを入れる
- ③ 生鮭・にんじん・大根・白菜をなべに入れる  
(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。)
- ④ 『メニュー』キーを押して【ベビーごはん】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ⑤ 炊き上がったたら、よくかき混ぜて器に盛りつける
- ⑥ お好みに青のりをかけ、よく混ぜる

# 19 かぼちゃとさつまいものおかゆ

<月齢の目安 生後9か月ごろ～>

材料 67kcal/100g

米…………… 1/2カップ  
 水…………… 1L  
 昆布…………… 15g  
 かぼちゃ(正味) …… 40g  
 (種とワタを取って皮を  
 むき7mm角に切る)  
 さつまいも(正味) …… 25g  
 (厚めに皮をむき7mm角にし、  
 水にさらす)

作り方

メニュー選択

ベビーごはん

- ① 水に昆布を入れ一晩おき、火にかけて沸とう直前に昆布を取り出し、昆布だしを作る(昆布だしは常温に冷ましたものをお使いください。)
- ② 米は洗い、水気を切り「ベビーごはん」の水位目盛「5倍がゆ」まで昆布だしを入れる
- ③ かぼちゃ・さつまいもをなべに入れる(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。)
- ④ 『メニュー』キーを押して【ベビーごはん】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ⑤ 炊き上がったら、よくかき混ぜて器に盛りつける

・メニューは必ず【ベビーごはん】を選んでください。他のメニューで炊飯するとふきこぼれの原因になり危険です。  
 ・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。  
 ・残った場合は冷凍保存するなどして、お早めにお召し上がりください。



# 20 つくねのカラフル丼

<月齢の目安 生後12か月ごろ～>

材料 132kcal/100g

米…………… 1/2カップ  
 鶏ひき肉…………… 75g  
 塩…………… 少々  
 片栗粉…………… 小さじ2  
 芽ひじき(乾燥)…………… 1g  
 (水で戻し、ざるで水切りし、  
 細かく刻む)  
 昆布…………… 2cm角1枚  
 にんじん…………… 45g  
 (皮をむいて5mm角に切る)  
 パプリカ(黄)(5mm角に切る) …… 45g  
 グリンピース(ゆでたもの) …… 12粒  
 (薄皮をむく)

作り方

メニュー選択

ベビーごはん

- ① 米は洗い、「ベビーごはん」の水位目盛「2倍がゆ」まで水を入れる
- ② 鶏ひき肉に塩と片栗粉を加えて粘りが出るまで混ぜ、芽ひじきを加えて更に混ぜて、12等分に丸める
- ③ ①に②・昆布・にんじん・パプリカの具材を重ねないように入れる(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。)
- ④ 『メニュー』キーを押して【ベビーごはん】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- ⑤ 炊き上がったら、グリンピースを入れ、ふたを閉め、約1分蒸らす
- ⑥ 昆布を取り除き、混ぜて器に盛りつける



・メニューは必ず【ベビーごはん】を選んでください。他のメニューで炊飯するとふきこぼれの原因になり危険です。  
 ・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。  
 ・残った場合は冷凍保存するなどして、お早めにお召し上がりください。

