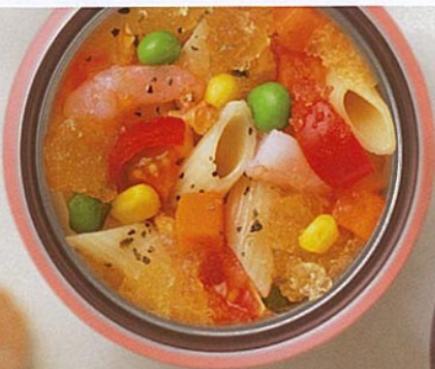


ZOJIRUSHI SMART & DELICIOUS RECIPE

フードジャーならではの、かشこいレシピが
いっぱい。時短+リメイク・保温・保冷調理

SMART
Deli



 **ZOJIRUSHI**

ステンレスフードジャー レシピ
SW-GA/SW-SA型

しょうがと野菜の春雨スープ

保温調理

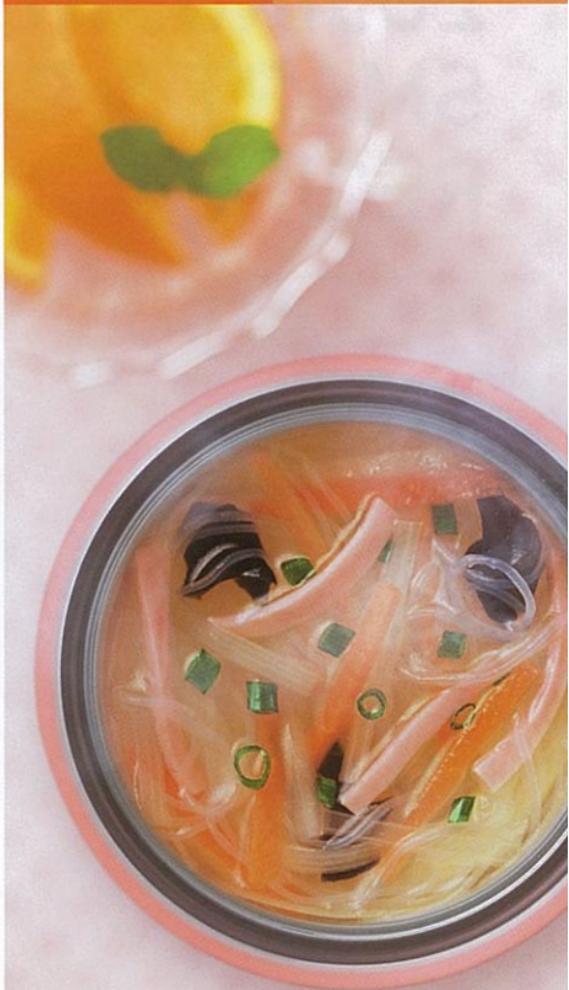
260mL
100 kcal

360mL
108 kcal

材料	260mL サイズ	360mL サイズ
ハム	1枚	1枚
にんじん	10g	10g
大根	15g	20g
白ねぎ	15g	20g
しょうが	1g	2g
きくらげ	1g	1g
緑豆はるさめ	8g	10g
中華スープの素(顆粒)	小さじ2/3~1	小さじ1~1/2
熱湯(調理用)	適量	適量
塩・こしょう	適量	適量
青ねぎ	適量	適量
ごま油	適量	適量

つくり方

- ① ハム、にんじん、大根、白ねぎ、しょうがは細いせん切り、青ねぎは小口切り、きくらげは手で食べやすい大きさにちぎる
 - ② 保温容器ににんじん、大根、白ねぎ、きくらげを入れ、熱湯(分量外)を水位線まで入れ、せんセットを閉めて5分おく
 - ③ ②の湯を捨て、ハム、しょうが、緑豆はるさめ、中華スープの素を入れ、熱湯(調理用)を水位線まで入れ、塩・こしょうで味を調え、せんセットを閉め約1時間以上保温する
- ※食べる際にお好みで青ねぎ、ごま油を添えてください。



野菜のミルフィーユ仕立て

材料	260mL サイズ	360mL サイズ
白菜	60~80g	80~100g
にんじん	15g	20g
ベーコン	20g	30g
黄パプリカ	15g	20g
コンソメ(顆粒)	小さじ2/3~1	小さじ1~1.1/2
ねぎがらし	適量	適量
熱湯(調理用)	適量	適量
塩・黒こしょう	適量	適量

つくり方

- ① 保温容器に熱湯(分量外)を水位線まで入れ、せんセットを閉める
- ② 保温容器に入るように、白菜、にんじん、ベーコンは約4×6cmの大きさに切る(にんじんは3~4枚に薄く切っておく)黄パプリカは薄切りにする
- ③ 白菜、にんじん、ベーコン、黄パプリカの順に層になるように繰り返し重ねる
- ④ ③を耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する
- ⑤ ①の湯を捨て、④を立てて保温容器に入れ、コンソメ、ねぎがらしと熱湯(調理用)を水位線まで入れ、塩・黒こしょうで味を調え、せんセットを閉め約1時間以上保温する

保温調理

260mL
112 kcal

360mL
164 kcal



コンソメジュレの冷製ペンネ

材料	260mL サイズ	360mL サイズ
ペンネ	20g	30g
むきえび	4尾	5尾
ミックスベジタブル(冷凍)	15g	20g
オリーブ油	適量	適量
バジル(乾燥)	適量	適量
熱湯(調理用)	60mL	60mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ1
塩・黒こしょう	適量	適量
粉ゼラチン	3g	3g
氷	40g	40g
トマトケチャップ	適量	適量
ミニトマト	1個	1個
くるみ	適量	適量

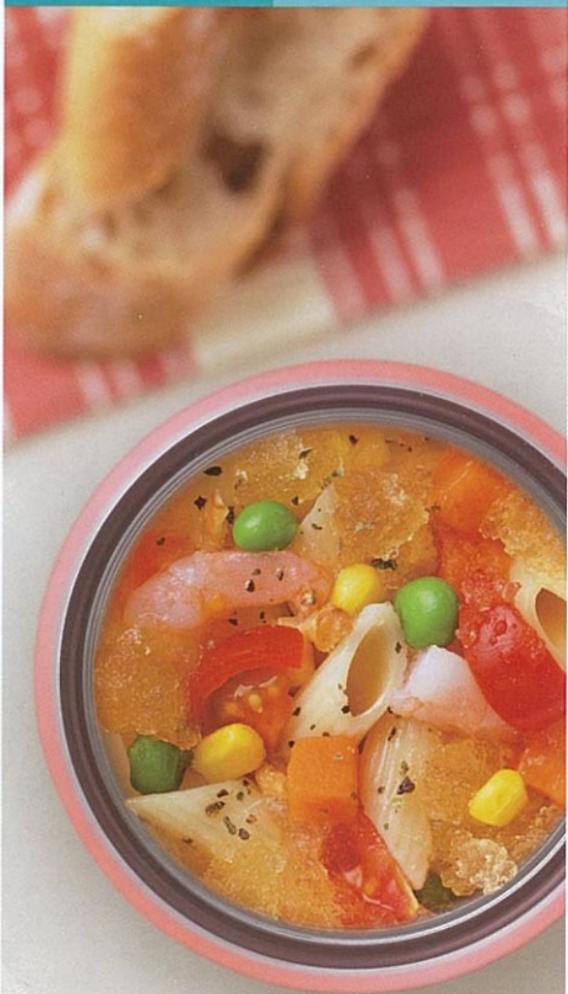
つくり方

- ① 保温容器に氷水(分量外)を水位線まで入れ、せんセットを閉める
- ② ペンネをゆでる時、残り1分で半分に切ったむきえびとミックスベジタブルも一緒に入れ、ゆであがれば氷水(分量外)でしっかりと冷やす
- ③ 水気を切った②にオリーブ油、バジルをあえる
- ④ ボールに熱湯(調理用)を入れ、コンソメ、塩・黒こしょう、粉ゼラチンを入れて手早く混ぜる
- ⑤ ①の氷水を捨て、④と氷を入れて手早く混ぜ、固まってきたらトマトケチャップを入れ、氷が溶けるまで手早く混ぜる
- ⑥ ⑤の上に③と小さく切ったミニトマトを入れ、お好みで小さく砕いたくるみを添え、せんセットを閉め約2時間以上保冷する

※食べる際によく混ぜてからお召上がりください。

保冷調理

260mL | 360mL
196kcal | 259kcal



抹茶あずき豆乳ゼリー

保冷調理

260mL・360mL
282 kcal

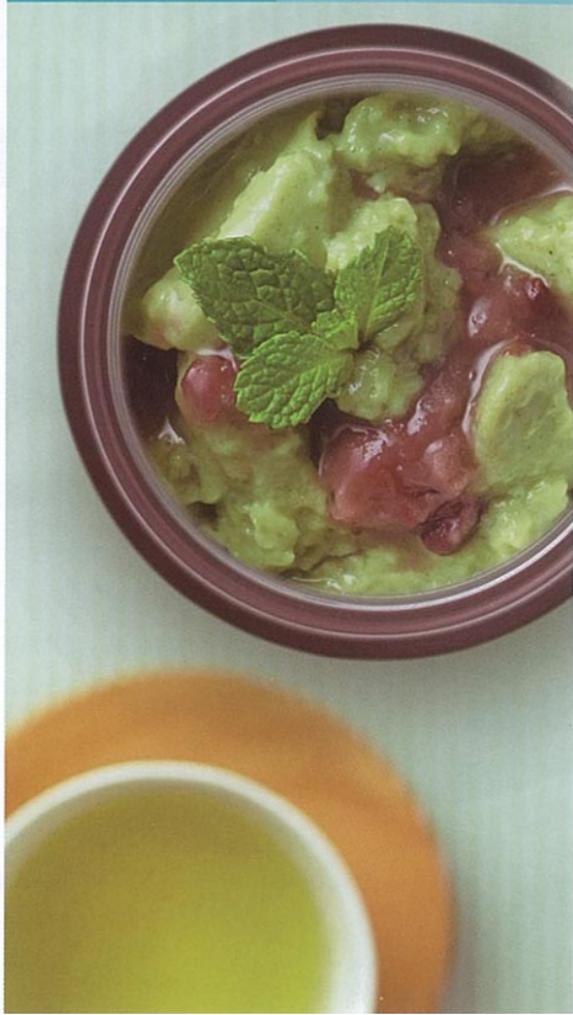
材料

260・360mL
サイズ共通

粉ゼラチン	5g
抹茶	小さじ1
無調整豆乳	100mL
三温糖	30g
氷	50g
あずき棒アイス(市販品)	65mL
ミント	適量

つくり方

- ① 保温容器に氷水(分量外)を水位線まで入れ、せんセットを閉める
- ② ボールに粉ゼラチンとふるっておいた抹茶を入れる
- ③ なべに無調整豆乳と三温糖を入れ、混ぜながら三温糖が溶けるまで温める
- ④ ③のうち大さじ1を②に入れ、なめらかになるまで手早く混ぜる
- ⑤ ④に③の残りを少しずつ入れ、泡立てないように手早く混ぜる
- ⑥ ①の氷水を捨て、⑤を入れ、氷を少しずつ入れて氷が溶けるまで手早く混ぜる
(この時点でゼリーが固まっていなくても保冷効果で固まります)
- ⑦ あずき棒アイスを約2cm幅に切り、棒をはずし⑥の上のにせる
- ⑧ お好みでミントを添え、せんセットを閉め約1時間以上保冷する



コーンバターこんにゃく麺

リメイク調理

260mL | 360mL
141 kcal | 208 kcal

材料	260mL サイズ	360mL サイズ
キャベツ	10g	10g
糸こんにゃく	35g	50g
コーン(粒)	10g	10g
もやし	10g	10g
豚汁	150g	230g
バター	2g	3g
鶏ガラスープの素	適量	適量
熱湯(調理用)	適量	適量
青ねぎ	適量	適量

つくり方

- 1 キャベツは一口大に、青ねぎは小口切りにする
 - 2 保温容器にキャベツ、糸こんにゃく、コーン、もやしを入れ、熱湯(分量外)を水位線まで入れ、せんセットを閉めて5分おく
 - 3 豚汁はなべでしっかり火を通しておく
 - 4 ②の湯を捨て、③とバター、鶏ガラスープの素を入れ、熱湯(調理用)を水位線まで入れ、せんセットを閉め約1時間以上保温する
- ※食べる際にお好みで青ねぎを添えてください。



リメイク前 豚汁



きのこカレールートの作り方

材料	260mL サイズ	360mL サイズ
角餅	1個	1個
肉じゃが	100g	150g
しめじ	15g	20g
カレールウ	10g	15g
熱湯(調理用)	適量	適量
片栗粉	小さじ1	小さじ1
水(水溶き片栗粉用)	小さじ2	小さじ2
イタリアンパセリ	適量	適量

作り方

- ① 保温容器に4等分に切った餅と熱湯(分量外)を水位線まで入れ、せんセットを開けて5分おく
- ② 肉じゃがとしめじはなべでしっかり火を通しておく
- ③ ①の湯を捨て、いったん餅を取り出し、②、餅、カレールウの順に入れ、熱湯(調理用)を水位線の手前まで入れ、水で溶いた片栗粉を入れて軽く混ぜる(この時点でカレールウは溶けていなくても保温効果で溶けます)せんセットを閉め約1時間以上保温する

※ 食べる際にお好みでイタリアンパセリを添え、よく混ぜてからお召上がりください。



リメイク前 肉じゃが

リメイク調理

260mL | 337kcal
360mL | 441kcal





おいしく食べるためのワンポイントアドバイス

- 熱湯は沸とう直後のお湯を使用する
- 使用前に必ず保温容器に熱湯(氷水)を入れ、温める(冷やす)
- 加熱する際は、調理物の内部までしっかり火を通す
- 温度を維持するために保温容器に調理物を入れたあとはすぐにせんセットを閉める
- できあがりまでの保温・保冷時間は必ず守る

-
- このレシピで使用している計量単位 大さじ=15mL 小さじ=5mL
 - ご使用前に、取扱説明書を必ずお読みください。

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 ☎(06)6356-2451

SW-GA・SW-SA型/A