

ステンレスフードジャーレシピ
SW-GB/SW-EC型



 **ZOJIRUSHI** &  **COOKPAD**

オリジナルレシピ

象印ならではの高い保温力を活かした、
かきこくて美味しいクックパッドオリジナルレシピ

レシピ写真はSW-GBを使用しています。

材料	260mL	350mL
	サイズ	360mL サイズ
大根	30g	30g
ごぼう	10g	10g
にんじん	10g	10g
鶏もも肉	30g	40g
さといも(冷凍)	1個	1個
角餅	1個	1個
酒	大さじ1/2	大さじ1/2
干しいたけ	1枚	1枚
しょうゆ	小さじ2	小さじ2・1/3
熱湯(調理用)	適量	適量
青ねぎ	適量	適量

つくり方

- ① 大根は細切り、ごぼう、にんじんはささがき、鶏もも肉は小さめの一口大に切り、青ねぎは小口切りにする
 - ② 耐熱容器にさといもを入れ、電子レンジ(500W)で50秒加熱し、3等分の輪切りにする
 - ③ 保温容器に②と4等分に切った餅を入れ、熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを開けて3分おく
 - ④ 耐熱容器にAと酒を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分30秒加熱する
 - ⑤ 干しいたけは軸を手で折って取り除き、小さく割る
 - ⑥ ⑤の湯を捨て、④、⑤、しょうゆを入れ、熱湯(調理用)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを開け2時間以上保温する
- 食べる際に青ねぎを添え、よく混ぜてからお召し上がりください。

保温調理

260mL 350mL・360mL
232 kcal 254 kcal



保温調理

260mL 350mL・360mL
152 kcal 196 kcal

材料	260mL	350mL
	サイズ	360mL サイズ
もち米	大さじ2	大さじ3
鶏ささみ	40g	40g
酒	小さじ1	小さじ1
塩	適量	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	小さじ2/3
塩・こしょう	適量	適量
ごま油	小さじ1/3	小さじ1/3
しょうが	3g	4g
クコの実	3個	3個
熱湯(調理用)	適量	適量
青ねぎ	適量	適量

つくり方

- ① 保温容器に洗ったもち米を入れ、熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、軽く混ぜ、せんセットを開けて10分おく
 - ② ささみは筋を取り、そぎ切りにし、しょうがはせん切りにする
 - ③ 耐熱容器に②のささみとAを振り入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分50秒加熱する
 - ④ ①の湯を捨て、Bと③を入れ、熱湯(調理用)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを開け2時間以上保温する
- 食べる際に青ねぎを添え、よく混ぜてからお召し上がりください。



材料

	260mL サイズ	350mL 360mL サイズ
玉ねぎ	20g	20g
みつば	1本	1本
鶏のから揚げ	2個	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2	大さじ1/2
A 水(調理用)	大さじ1/2	大さじ1/2
溶き卵	1個	1個
ご飯	80g	110g

玉ねぎ	20g	20g
みつば	1本	1本
鶏のから揚げ	2個	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2	大さじ1/2
A 水(調理用)	大さじ1/2	大さじ1/2
溶き卵	1個	1個
ご飯	80g	110g

作り方

- ① 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
- ② 玉ねぎは薄切り、みつばは3cm幅に切り、鶏のから揚げは電子レンジでしっかり加熱しておく
- ③ 玉ねぎとAはなべでしっかり火を通しておく
- ④ ①の湯を捨て、炊きたての熱いご飯の上に鶏のから揚げをのせ、③、みつばを入れ、せんセットを閉め保温する



リメイク前 鶏のから揚げ

リメイク

	260mL	350mL・360mL
	348 kcal	399 kcal



材料

	260mL サイズ	350mL 360mL サイズ
小松菜	1/2株	2/3株
木綿豆腐	25g	25g
A ひじきの煮物	15g	15g
しょうゆ	適量	適量
油あげ	2/3枚	2/3枚
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2	大さじ1
熱湯(調理用)	適量	適量

小松菜	1/2株	2/3株
木綿豆腐	25g	25g
A ひじきの煮物	15g	15g
しょうゆ	適量	適量
油あげ	2/3枚	2/3枚
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2	大さじ1
熱湯(調理用)	適量	適量

作り方

- ① 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを開める
 - ② 小松菜は4cm幅に切る
 - ③ 耐熱容器にAを入れ、木綿豆腐をつぶしながら混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で50秒加熱する
 - ④ 油あげを3等分に切り(油あげ1枚に対し、3等分に切った両端をご使用ください)熱湯を回しかけ、油あげを袋になるように開く
 - ⑤ ④の水気を絞り、③を詰め、つまようじでとめる
 - ⑥ ①の湯を捨て、②、⑤、めんつゆを入れ、熱湯(調理用)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉め2時間以上保温する
- 食べる際にはつまようじにご注意の上、お召し上がりください。



リメイク前 ひじきの煮物

リメイク調理

	260mL	350mL・360mL
	114 kcal	123 kcal



材料

	260mL サイズ	350mL 360mL サイズ
糸こんにゃく	100g	135g
水	30mL	40mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2/3
みりん	大さじ1/2	大さじ2/3
氷(調理用)	60g	80g
焼き豚	20g	20g
ゆで卵	1/2個	1/2個
白菜キムチ	10g	15g
きゅうり	10g	10g
酢	適量	適量

つくり方

- ① 保温容器に氷水(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - ② 食べやすい長さに切った糸こんにゃくを熱湯で手早くゆで、流水で冷やし水気を切る
 - ③ なべにAを入れ、混ぜながら加熱する
 - ④ ①の氷水を捨て、②、氷(調理用)、③を入れ、食べやすい大きさに切った焼き豚、ゆで卵、白菜キムチ、斜め薄切りにしたきゅうりを入れ、せんセットを閉め2時間以上保冷する
- 食べる際にお好みで酢をかけてください。

保冷調理

	260mL	350mL・360mL
	124 kcal	139 kcal



材料

260・350・360mL
サイズ共通

インスタントコーヒー	大さじ1
A 砂糖	大さじ1・1/2~2
熱湯(調理用)	100mL
粉ゼラチン	5g
氷(調理用)	50g
あずき棒アイス(市販品)	65mL
ミント	適量
コーヒー用ミルク(ポーション)	1個

つくり方

- ① 保温容器に氷水(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - ② ポールにAを入れ、粉ゼラチンを振り入れ、手早く混ぜる
 - ③ ①の氷水を捨て、氷(調理用)、②を入れ、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)
 - ④ あずき棒アイスを約2cm幅に切り、棒をはずし③の上のにせる
 - ⑤ お好みでミントを添え、せんセットを閉め2時間以上保冷する
- 食べる際にコーヒー用ミルクをかけてお召し上がりください。

保冷調理

	260mL・350mL・360mL
	207 kcal



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

※1 規定の位置につきましては取扱説明書をご確認ください。

- このレシピで使用している計量単位 大さじ1=15mL 小さじ1=5mL
- ご使用前に、取扱説明書を必ずお読みください。

レシピは当社サイト、クックパッドでもご覧頂けます

<http://www.zojirushi.co.jp/syohin/O6outdoors/cookpad.html>

- ・ パソコン、スマートフォン、タブレット、携帯電話による通信料はおお客様負担となります。
- ・ 一部の端末でご利用できない場合があります。



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-GB-SW-EC型/A