

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
- レンジで加熱するレシピは、耐熱容器を使用する
保温容器に移す際はやけどに十分注意してください。
- 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。

このレシピ集に掲載されているレシピは
クックパッドでもご覧頂けます
[http://www.zojirushi.co.jp/syohin/
food-jar/cookpad/index.html](http://www.zojirushi.co.jp/syohin/food-jar/cookpad/index.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客様負担となります。
- 一部の端末でご使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-GC-SW-ED型/A

ステンレスフードジャーレシピ
SW-GC/SW-ED型

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



 ZOJIRUSHI &  cookpad

ORIGINAL RECIPE

レシピ写真はSW-GCを使用しています。

保温調理

260mL 350mL・360mL
163 kcal 214 kcal

押し麦トマトリゾット

材料

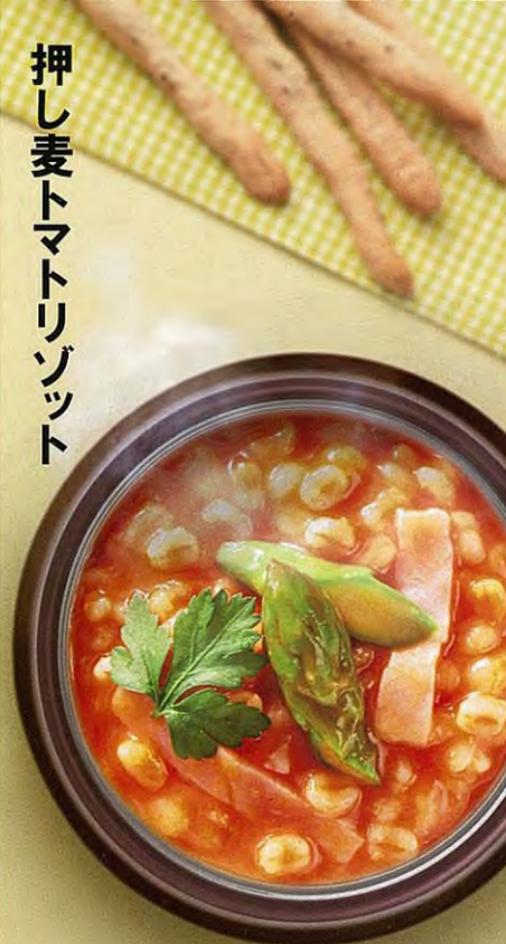
	260mL サイズ	350mL 360mL サイズ
アスパラガス	1本	1本
ベーコン	1/2枚	1/2枚
トマトジュース(無塩)	110mL	140mL
水	110mL	140mL
コンソメ(顆粒)	小さじ3/4	小さじ1
粉チーズ	小さじ1/2	小さじ2/3
こしょう	少々	少々
オリーブ油	小さじ1/2	小さじ2/3
押し麦	大さじ2	大さじ3
イタリアンパセリ	適量	適量

A

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを開ける
 - 2 アスパラガスは根元を切り落とし、圓い部分(根元側5cm位)の皮をむき、斜め切りにする。ベーコンは5mm幅に切る
 - 3 なべにAを入れ、混ぜながら沸とうさせ、2と押し麦を加え、再び沸とうさせる。その後ふたをして弱火で10分煮る
 - 4 1の湯を捨て、3を入れ、せんセットを開け3時間以上保温する
- お好みでイタリアンパセリを添えてお召し上がりください。

SW-GC・SW-ED型/A



保温調理

260mL 350mL・360mL
152 kcal 196 kcal

材料

	260mL サイズ	350mL 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

A

B

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
- よく混ぜて、お好みで青ねぎを添えてお召し上がりください。

体あったか サムゲタン風中華粥



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・1/2	大さじ1・1/2
A 水(調理用)	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
溶き卵	1個	1個
ご飯	80g	110g

つくり方

- 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はなべて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とみつばを入れ、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

ふわわり卵の から揚げ親子丼



リメイク

	260mL	350mL・360mL
	96 kcal	118 kcal

ピリ辛麻婆春雨スープ



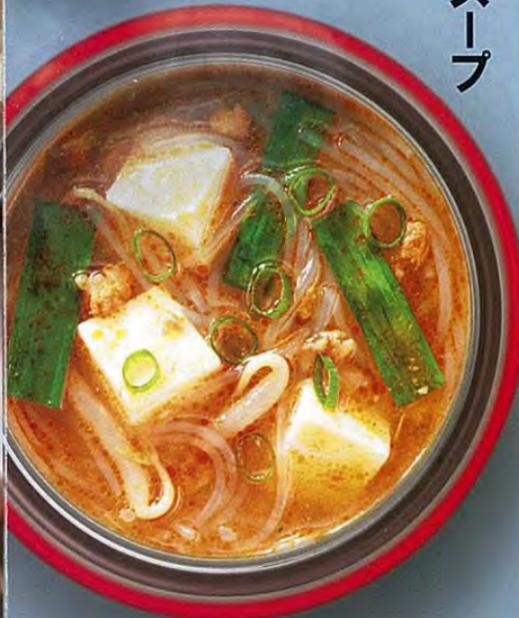
リメイク前 麻婆豆腐

材料

	260mL サイズ	350mL 360mL サイズ
にら	1本	1本
もやし	20g	25g
緑豆はるさめ	8g	10g
麻婆豆腐	100g	120g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	小さじ3/4
熱湯(調理用)	適量	適量
青ねぎ	適量	適量

つくり方

- 1 にらを4cm幅に切る
 - 2 保温容器に1ともやし、緑豆はるさめを入れ、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閉める
 - 3 耐熱容器に麻婆豆腐を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する
 - 4 2の湯を捨て、鶏ガラスープの素と3を入れ、熱湯(調理用)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉め1時間以上保温する
- よく混ぜて、お好みで青ねぎを添えてお召し上がりください。



材料	350mL 360mL サイズ	
	系こんにゃく	100g
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系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
- お好みで酢をかけてお召し上がりください。

保冷調理

260mL : 350mL・360mL
124 kcal : 139 kcal

のびんにつるん!
こんにゃく冷麺



材料	260mL・350mL・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1/2~大さじ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 ボールに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
- お好みで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



あずきソース添え
アイスゼリー