



ZOJIRUSHI &



cookpad

ORIGINAL RECIPE



ステンレスフードジャーレシピ  
SW-GD・EE型

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-GDを使用しています。

## 豆乳きなこブラン・マンジェ

材料	260mL	350mL
	サイズ	サイズ
粉ゼラチン	3g	5g
無調整豆乳	100mL	140mL
A 砂糖	15g	20g
きな粉	10g	10g
氷(調理用)	50g	70g
あずき棒アイス(市販品)	45mL	60mL
ミント	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 耐熱容器に粉ゼラチンを入れる
- 3 なべにAを入れ、泡立て器で混ぜながら沸とうさせる
- 4 ③のうち大さじ2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、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の中に入れる
- 8 お好みでミントを添え、せんセットを閉め1時間以上保冷する



## 保冷調理

260mL	350mL-360mL
228 kcal	295 kcal

## のどごしつるん! こんにゃく冷麺

材料	260mL	350mL
	サイズ	サイズ
糸こんにゃく	100g	135g
水	30mL	40mL
A 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、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



## 押し麦鶏しお雑炊

材料	260mL サイズ	350mL 360mL サイズ
鶏ささみ	15g	25g
白菜	15g	25g
水	200mL	250mL
鶏ガラスープの素	小さじ1・1/3	小さじ1・1/3
押し麦	大さじ2	大さじ2・1/2
溶き卵	1/2個分	1/2個分
みつば	適量	適量

### 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 ささみは筋を取り、そぎ切りにし、白菜は小さめのざく切りにする
  - 3 なべに水と鶏ガラスープの素を入れ、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 ③に溶き卵を加え、ふたをして卵にしっかり火を通しておく
  - 5 ①の湯を捨て④を入れ、せんセットを閉め3時間以上保温する
- お好みでみつばを添えてお召し上がりください。



## 保温調理

260mL | 350mL・360mL  
135 kcal | 164 kcal

## みそ汁担々麺

材料	260mL サイズ	350mL 360mL サイズ
糸こんにゃく	60g	80g
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/3
豚ひき肉	30g	40g
豆腐のみそ汁	汁100mL	汁120mL
	具30g	具50g

A

- ごまドレッシング… 大さじ1・1/2 … 大さじ2
- 豆板醤 … 小さじ1/4 … 小さじ1/3
- ラー油、しょうゆ … 各小さじ1/3 … 各小さじ1/2
- こしょう … 少々 … 少々
- 青ねぎ … 適量 … 適量

### つくり方

- 1 保温容器に食べやすい長さに切った糸こんにゃくを入れ、熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉め5分おく
  - 2 なべでごま油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変われば豆腐のみそ汁とAを入れ、混ぜながら加熱する
  - 3 ①の湯を捨て②を入れ、せんセットを閉め1時間以上保温する
- お好みで青ねぎを添えてお召し上がりください。



リメイク前 みそ汁

## 保温調理

260mL | 350mL・360mL  
205 kcal | 284 kcal

### リメイク



## 焼きおにぎりのしょうがあんかけ

材料	260mL	350mL
	サイズ	サイズ
焼きおにぎり(市販品)・・・	2個	2個
しょうが	1/3片	1/2片
白菜	45g	60g
にんじん	10g	15g
ごま油	小さじ1・1/2	小さじ2
シーフードミックス	35g	50g
鶏ガラスープの素	小さじ3/4	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/4	小さじ1/3
水(調理用)	160mL	230mL
塩	適宜	適宜
片栗粉	大さじ3/4	大さじ1
水(水溶き片栗粉用)	大さじ3/4	大さじ1

### 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 焼きおにぎりは厚みを半分にし、フライパンでヘラなどを使い押ししながら両面を焼き、取り出しておく
  - ③ しょうがはみじん切り、白菜は5cm長さの細切り、にんじんは短冊切りにする
  - ④ フライパンでごま油を熱し、③とシーフードミックスを加え炒める
  - ⑤ 野菜がしんなりしたらAを加え沸とうさせながら3分加熱し、塩で味を調え、水で溶いた片栗粉を入れひと煮立ちさせる
  - ⑥ ①の湯を捨て⑤を入れ、せんセットを閉め1時間以上保温する
- 食べる際に②の焼きおにぎりを加えながらお召し上がりください。

※エネルギーに焼きおにぎりは含まれません。

## 保温調理

260mL | 350mL・360mL  
114 kcal | 155 kcal

### 食べ方 アレンジ



## ホットドッグ&トマトポトフ

材料	260mL	350mL
	サイズ	サイズ
ウインナー	2本	2本
キャベツ	40g	50g
にんじん	10g	20g
玉ねぎ	20g	30g
コンソメ(顆粒)	小さじ3/4	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1/2	小さじ1・3/4
カットマト缶	30g	40g
粉チーズ	小さじ1/2	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々	少々
水	140mL	160mL
ホットドッグ用パン	1本	1本
パセリ	適量	適量

### 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 ウインナーは切り込みを入れ、キャベツは3cm角に切り、にんじんは半月の薄切り、玉ねぎは薄切りにする(ウインナーが規定の位置に収まらない場合は適当な大きさに切ってください)
  - ③ なべにAと②を入れ沸とうさせながら4分加熱する
  - ④ ①の湯を捨て③を入れ、せんセットを閉め3時間以上保温する
- 食べる際にウインナーと具材をホットドッグ用パンにはさんでお召し上がりください。ポトフにはお好みで刻んだパセリを添えてお召し上がりください。

※エネルギーにホットドッグ用パンは含まれません。

## 保温調理

260mL | 350mL・360mL  
166 kcal | 191 kcal

### 食べ方 アレンジ





## 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。

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>

- ・ 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-GD・EE型/A