

ステンレスフードジャーレシピ
SW-HA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

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
鶏もも肉	50g	60g
しめじ	10g	15g
ミニトマト	2個	3個
水	200mL	250mL
ココナッツミルク	80mL	100mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
A ナンプラー	小さじ1・1/3	大さじ1/2
砂糖	小さじ1・1/3	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1・1/3	大さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	適量	適量
緑豆はるさめ	25g	30g
香葉	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 鶏もも肉はそぎ切り、しめじは小房に分け、ミニトマトはへたを取り、香葉は3cm幅に切る
 - 3 なべにAを入れ、混ぜながら沸とうさせ、②の鶏もも肉としめじを加え、しっかり火を通しておく
 - 4 ①の湯を捨て、③、緑豆はるさめ、ミニトマトを入れ、せんセットを閉め2時間以上保温する
- 食べる際に香葉を添えてお召上がりください。

保温調理

450mL 341kcal	550mL 417kcal
------------------	------------------



材料	450mL サイズ	550mL サイズ
大根	30g	35g
ごぼう	15g	20g
A にんじん	15g	20g
鶏もも肉	50g	60g
さといも(冷凍)	1個	1個
角餅	1個	1個
酒	大さじ1	大さじ1
干しいたけ	1枚	1枚
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・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、せんセットを閉めて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 ③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、せんセットを閉め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上がりください。

保温調理

450mL 292kcal	550mL 320kcal
------------------	------------------



材料	450mL サイズ	550mL サイズ
もち米	大さじ4	大さじ5
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2/3	小さじ1
塩・こしょう	適量	適量
ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
しょうが	5g	6g
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。

保温調理

	450mL サイズ	550mL サイズ
	248 kcal	293 kcal



材料	450mL サイズ	550mL サイズ
糸こんにゃく	170g	200g
水	50mL	60mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/3
みりん	大さじ1	大さじ1/3
氷(調理用)	100g	120g
焼き豚	20g	20g
ゆで卵	1/2個	1/2個
白菜キムチ	20g	25g
きゅうり	15g	15g
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、せんセットを開める
 - 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、せんセットを開け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

	450mL サイズ	550mL サイズ
	166 kcal	192 kcal



材料	450mL サイズ	550mL サイズ
ベーコン	1/2枚	1/2枚
ご飯	150g	180g
コーン(粒)	30g	35g
ケチャップ	大さじ3	大さじ3・1/2
塩・こしょう	適量	適量
シチュー	100g	120g
ピザ用チーズ	20g	25g
パン粉	大さじ1	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 耐熱容器に手でちぎったベーコンとAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジでしっかり加熱する(常温のご飯を使用する場合は、電子レンジ(500W)で2分30秒が加熱の目安です)
- ③ シチューにピザ用チーズを入れ、なべでしっかり火を通しておく
- ④ アルミホイルにパン粉を平らにのせ、オーブントースターできつね色になるまで焼く
- ⑤ ①の湯を捨て、②、③の順に入れ、せんセットを閉め保温する

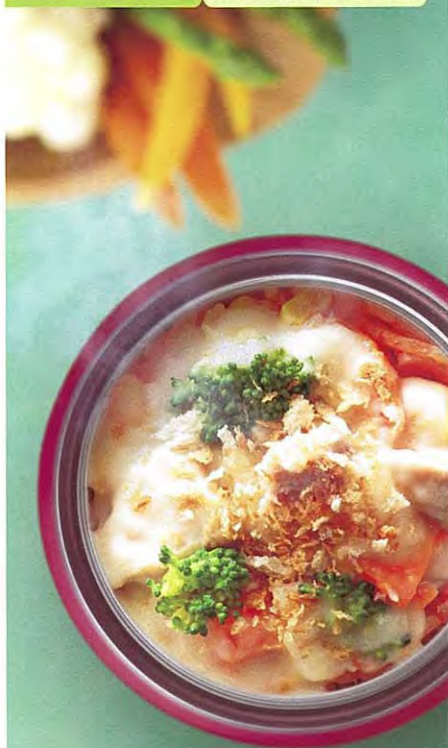
■ 食べる際に④を添えてからお召上がりください。



リメイク前 シチュー

リメイク

	450mL	550mL
	533 kcal	631 kcal



材料	450mL サイズ	550mL サイズ
玉ねぎ	1/4個	1/4個
みつば	1本	1本
鶏のから揚げ	4個	4個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2	大さじ1・2/3
水(調理用)	大さじ1・1/2	大さじ1・2/3
溶き卵	1個	1個
ご飯	150g	180g

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

	450mL	550mL
	577 kcal	629 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/
06outdoors/cookpad.html](http://www.zojirushi.co.jp/syohin/06outdoors/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-HA型/B