

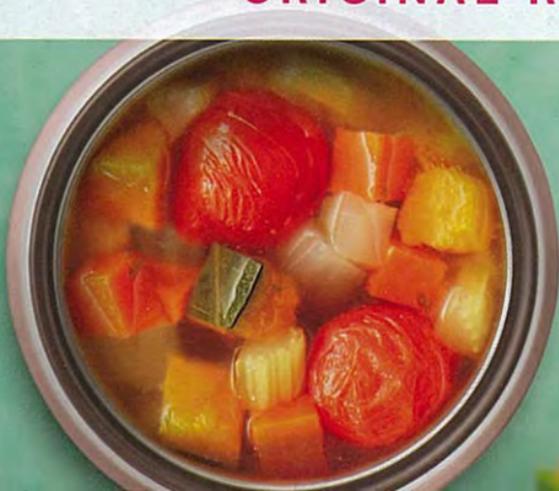


**ZOJIRUSHI &**



**cookpad**

## ORIGINAL RECIPE



ステンレスフードジャーレシピ  
SW-HC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

## 豆乳きなこブラン・マンジェ

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
粉ゼラチン	6g	7g
〔無調整豆乳〕	160mL	220mL
A 砂糖	30g	35g
〔きな粉〕	15g	20g
氷(調理用)	90g	120g
あずき棒アイス(市販品)	80mL	90mL
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

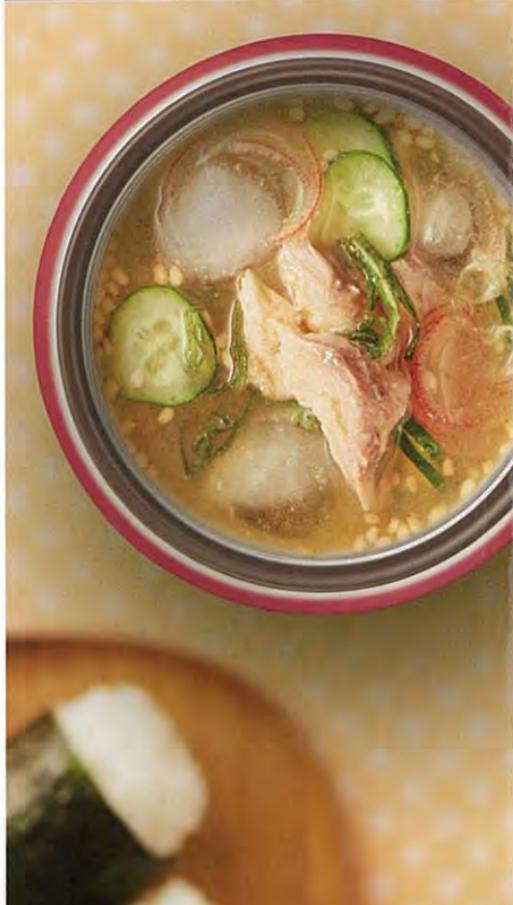
450mL | 550mL  
398 kcal | 485 kcal

## サバ冷や汁

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
きゅうり	40g	50g
みょうが	1個	1.5個
青じそ	3枚	4枚
サバ水煮缶(正味)	80g	90g
氷(調理用)	60g	80g
〔白すりごま〕	大さじ1/2	大さじ3/4
みそ	大さじ1-1/2	大さじ2
A だしの素	小さじ1/3	小さじ1/3
水	150mL	180mL

### 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 きゅうりは薄切りにする
  - ③ みょうがは小口切り、青じそはせん切りにする
  - ④ ①の氷水を捨て、軽くほぐしたサバ、氷、②、③を入れ、混ぜ合わせたAを加え、せんセットを閉め1時間以上保冷する
- 食べる際によく混ぜてからお召し上がりください。



## 保冷調理

450mL | 550mL  
242 kcal | 294 kcal

## 野菜たっぷりベジブロス

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
セロリ	35g	45g
にんじん	35g	45g
かぶ	35g	45g
かぼちゃ	35g	45g
ミニトマト	4個	5個
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	小さじ3/4
A パセリ(乾燥)	小さじ1/3	小さじ1/2
水	250mL	300mL
塩、粗びき黒こしょう	適宜	適宜

### 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 セロリは筋を取り1cm角に切る
- ③ にんじんとかぶと種を取ったかぼちゃは皮付きのまま1cm角に切る
- ④ なべにAとセロリ、にんじんを入れ混ぜながら沸とうさせ、かぶ、かぼちゃを加え中火で3分加熱する
- ⑤ ミニトマトはへたを取り、④に加え1分加熱し、塩と粗びき黒こしょうで味を調える
- 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

## 保温調理

450mL 73 kcal | 550mL 94 kcal



## みそ汁担々麺

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
糸こんにゃく	100g	120g
ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
豚ひき肉	50g	70g
豆腐のみそ汁	汁150mL 具70g	汁180mL 具90g
A ごまドレッシング	小さじ2・1/2	小さじ3
豆板醤	小さじ1/2	小さじ2/3
ラー油、しょうゆ	各小さじ2/3	各小さじ3/4
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

450mL 368 kcal | 550mL 465 kcal

### リメイク



## 焼きおにぎりのしょうがあんかけ

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
焼きおにぎり(市販品)……	2個	2個
しょうが……………	1/2片	3/4片
白菜……………	75g	90g
にんじん……………	15g	20g
ごま油……………	大さじ3/4	大さじ1
シーフードミックス……………	60g	75g
鶏ガラスープの素……………	小さじ1/4	小さじ1/2
おろししょうが……………	小さじ1/2	小さじ1/2
水(調理用)……………	280mL	350mL
塩……………	適宜	適宜
片栗粉……………	大さじ1/4	大さじ1/2
水(水溶き片栗粉用)……………	大さじ1/4	大さじ1/2

### 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、フライパンでへら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。



食べるアレンジ

## 保温調理

450mL 181 kcal | 550mL 231 kcal



## ホットドッグ&トマトポトフ

材料	450mL サイズ	550mL サイズ
ウインナー……………	2本	2本
キャベツ……………	60g	70g
にんじん……………	25g	30g
玉ねぎ……………	40g	50g
コンソメ(顆粒)……………	小さじ1-1/4	小さじ1-1/2
トマトケチャップ……………	小さじ2-1/2	大さじ1
カットトマト缶……………	50g	70g
粉チーズ……………	小さじ1-1/4	小さじ1-1/2
粗びき黒こしょう……………	少々	少々
水……………	200mL	240mL
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

450mL 209 kcal | 550mL 228 kcal

食べるアレンジ





## 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-HC型/A